ગુજરાતી ઈ મેગેઝિન અંક - ૦૧
Date :- 15/08/2021

# નિર્મોહી

## એક અવાજ

"જેની પાસે શ્રેષ્ઠ વિચાર રહે છે, એ કોઈ દિવસ એકલો નથી રહેતો."
- સ્વામી વિવેકનંદ.

nirmohimagazine@gmail.com
@nirmohimagazine
નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

એક અવાજ
નિર્મોહી

# નિર્મોહીની કલમે

કહેવાય છે કે જે માણસ જન્મે છે, એ પોતાની સાથે તેના નસીબ લઈને જન્મે છે, શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે ઈશ્વર ક્યારેય કોઈના નસીબ ખરાબ લખતો નથી. તો પણ કોઈના નસીબ સારા તો કોઈના નરસા! માણસ રોજ સવાર પડે છે અને સાંજ થતાં થતાં ના જાણે કેટ કેટલા શમણા જોઈ લે છે, બસ આવું જ એક શમણું એટલે "નિર્મોહી - એક અવાજ." જે શમણું જોવા માટે ઈશ્વર મને સ્વયં મજબૂર કરી રહ્યો હતો, એ શમણાને જીવવા અને મહેસૂસ કરવા માટે મારા જીવનમાં "નિર્મોહી" બનીને "ઈવા પટેલ" આવ્યા! જેમણે એમનો નિસ્વાર્થ ભાવ મારી સાથે જોડીને "નિર્મોહી - એક અવાજ" ને ઘડવામાં મદદ કરી છે.

> **"સપના જોવા અને એને સાકાર કરવા પ્રયત્નશીલ રહેવું."**

"નિર્મોહી - એક અવાજ" શરૂ કરવાનો મકસદ બસ એટલો જ છે, કે જૂના સાથે નવોદિત લેખકોને પણ કોઈક સારી જગ્યાએ લખવા માટે પ્લેટફોર્મ મળી રહે! જેમાં તે ભાગીદાર થઈને "નિર્મોહી - એક અવાજ" ને શિખર સુધી લઈ જવામાં સહયોગ આપે. "નિર્મોહી - એક અવાજ" નો મુખ્ય મકસદ તો એ છે કે લેખકો સાથે સાથે વિદ્યાર્થીઓની પણ મદદ કરી શકે! અને "નિર્મોહી - એક અવાજ" પહેલા જ અંકથી વિદ્યાર્થીઓ માટે સાંપ્રત પ્રવાહની એક કોલમ તૈયાર કરવામાં સફળ રહી છે, જેને ચાલતાં વિદ્યાર્થીને ક્યાંય બીજે જવું નહિ પડે! આગામી સમયમાં પણ "નિર્મોહી - એક અવાજ" લેખકો, કવિઓ અને વિદ્યાર્થીઓ માટે પણ કાર્ય કરતું રહેશે

**તંત્રી અંકિત ચૌધરી "શિવ"**

**તંત્રી**
**અંકિત ચૌધરી "શિવ"**

**સહ તંત્રી**
**ઈવા પટેલ**

nirmohimagazine@gmail.com
@nirmohimagazine
નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

Disign
નિર્મોહી
Editor
Team

**નોંધ -**

"નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં છપાતા લેખ, જાહેરાત અને માહિતી, જે તે લેખક કે કંપનીનાં છે. તેની સાથે તંત્રી કે સંપાદક સહમત છે તેવું માનવું નહિ! સર્વ હક્ક પ્રકાશનને આધીન છે.

# નિર્મોહીને
# દિલથી શુભેચ્છા

ગુજરાતના નાગરિકોની એકતા અને અખંડીતતાને ટકાવી રાખવા માટે અંકિત ચૌધરી "શિવ" & ઈવા પટેલ દ્વારા આવનાર સમયમાં એટલે કે સ્વતંત્રતા દિવસથી ગુજરાતી ભાષામાં 'નિર્મોહી- એક અવાજ' ઇ મેગેઝિન શરૂ કરવામાં આવી રહ્યું છે, તે જાણી હું અને મારો દૂધ સાગર પરિવાર ખૂબજ ખુશીની લાગણી અનુભવી રહ્યા છીએ. આપના આ ઉમદા કાર્ય માટે હું અને અમારા નિયામક મંડળ તેમજ દૂધસાગર ડેરી પરિવાર તરફથી આપશ્રીને ખૂબજ ફર્દિક શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું

રાષ્ટ્ર અને સંસ્કૃતિના વિકાસમાં તમામ સ્તરે આ તમારું ઈ- મેગેઝીન “ નિર્મોહી- એક અવાજ ગુજરાતી ભાષામાં એક શ્રેષ્ઠ મુકામ હાસિલ કરી, દેશ અને દુનિયામાં નામચીન થાય એવી અપેક્ષા રાખું છું . આ માટે આપ સર્વે આયોજન કર્તાઓ અને આપ સૌનો આભાર સહ ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ સાથે જય ભારત!

**અશોકભાઈ ચૌધરી,**
**ચેરમેન, દૂધસાગર ડેરી, મહેસાણા**

Dudhsagar
The Pride of India

# નિર્મોહીને દિલથી શુભેચ્છા

વ્હાલા મિત્રો અંકિત ચૌધરી "શિવ" અને ઈવા પટેલ, તમે બંને 'નિર્મોહી - એક અવાજ' ગુજરાતી ઈ - મેગેઝીન શરુ કરી રહ્યાં છો, જાણીને ખૂબ આનંદ થયો છે. એક મિત્ર તરીકે હું તમારા માટે ગૌરવ અનુભવું છું. તમે જે વિષયો ગોઠવી રાખ્યા છે, એ ગુજરાતી સાહિત્ય પ્રત્યેની નિષ્ઠાનાં દર્શન કરાવે છે. મને વિશ્વાસ છે કે, તમે એક પારદર્શક ચિત્ર ઉપસાવી શકશો.

**કિશોર વ્યાસ, તંત્રી દેશ પરદેશ મેગેઝિન**

વિજાપુર ટાઈમ્સ પરિવાર તરફથી 'નિર્મોહી એક અવાજ' મેગેઝિનને શુભેચ્છાઓ! નિર્મોહી મેગેઝિન ઉત્તરો ઉત્તર પ્રગતી કરે અને અખબારી આલમમાં નિર્મોહી - એક અવાજ એક આગવો ચિલો ચિતરે એવી શુભેચ્છાઓ

**જશુભાઈ ચૌધરી, વિજાપુર ટાઈમ્સ**

સ્વાતંત્ર્ય દીનથી શુભ શુરુઆત  આજના ડિઝિટલ યુગની માગને સંતોષવા અને ઈ  સાહિત્ય સ્વરૂપે નિર્મોહી ઈ મેગેઝિનનું સ્વાગત છે મેગેઝિનના તંત્રીશ્રી અંકિત ભાઈ ચોધરી તથા સહ તંત્રી શ્રી ઈવાબેનને હાર્દિક શુભકામનાઓ આપના આ નવા સાહસથી સાહિત્ય જગતને નવું બળ મળશે અને નામાંકિત સાહિત્યકારો સાથે નવોદિત કલમકારોને એમની પ્રતિભા દેખાડવાનો મોકો મળે એવી શુભકામનાઓ

**દીપક પૂરી, કવિ મંચ સાહિત્ય**

૧૫ મી ઑગસ્ટના શુભદિને અખબારી આલમમાં મંગલ પ્રવેશ કરતાં 'નિમહી- એક અવાજને' 'સાહિત્ય સંગીતનું વિશ્વ' તરફથી અઢળક અભિનંદન . સૌનો અવાજ ઝીલીને નિર્મોહી - એક અવાજ સફળતાની બુલંદીએ પહોંચે એવી શુભેચ્છા.

**રાજુલ કૌશિક શાહ, સાહિત્ય સંગીતનું વિશ્વ**

# નિર્મોહીને દિલથી શુભેચ્છા

સાહિત્ય જગતમાં એક નવો ચીલો ચીતરવા ડગ માંડી રહેલ "નિર્મોહી – એક અવાજ" ઈ મેગેઝીનને શુભેચ્છાઓ પાઠવતાં હું અત્યંત હર્ષની લાગણી અનુભવી રહ્યો છું. " નિર્મોહી - એક અવાજ " સાચા અર્થમાં સાહિત્ય જગતનો બુલંદ અવાજ બની ઉભરશે, વાચકોની પ્રથમ પસંદગી બની રહેશે અને અવનવી ઊંચાઈઓ સર કરશે એવી શ્રદ્ધા મનમાં ઊઠે તે સ્વાભાવિક છે.

"નિર્મોહી - એક અવાજ" નું સુકાન નવયુવા સાહિત્યકાર અંકિત ચૌધરી "શિવ" સંભાળી રહ્યાં છે, અને એમના માર્ગદર્શક અને સહાયક છે ખુબજ ઉત્સાહી સૌના ચાહિતા કવયીત્રી ઇવા પટેલ. તેઓ એક નવી જ થીમ લઈને આવી રહ્યાં છે, જેમાં વિષયોનું વૈવિધ્ય રજુઆતનું નાવીન્ય, પ્રવાહી શૈલી, ફોર્મેટની સજાવટ આ બધું મનોરંજનના નવા આયામો પ્રગટાવશે અને વાચકોને જકડી રાખશે . નિર્મોહી - એક અવાજ " ટીમને ખુબ ખુબ અભિનંદન.

**જશુ પટેલ એડિટર True Blessings India પબ્લિક ફેસબુક ગ્રુપ સિડની, ઓસ્ટ્રેલિયા,**

We care @ your comfort

India's Leading Home Healthcare Company

INDIMAC®
HEALTHCARE AT HOME
Experience the better life

ઈન્ડીમેક હેલ્થકેર પરિવાર તરફથી

એક અવાજ
નિર્મોહી
ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

ને નવી શરૂઆત બદલ
હાર્દિક શુભેચ્છાઓ

સ્વાતંત્ર્ય દિનથી શુભ શરૂઆત
તંત્રી
અંકિત ચૌધરી "શિવ"
સહ તંત્રી
ઈવા પટેલ
એક અવાજ
નિર્મોહી
Date :- 15/08/2021
ગુજરાતી ઈ મેગેઝિન

Date :- 15/08/2021

☎ 97 37 66 55 77

www.indimachealthcare.com

આપ દ્વારા શરુ થઇ રહેલા ઇ-મેગેઝીનની શુભ શરુઆતની અનંતગણી શુભકામનાઓ પાઠવુ છુ. આપના મેગેઝીન થકી રાષ્ટ્રહિતના કાર્યોના ખેડાણમાં આપ સફળ થાઓ એવી અંત:કરણની અભ્યર્થના સહ, મારી લાગણી ભરી શુભકામનાઓ. જે પ્રજાના આંખોના ઝરુખે માત્ર ઉદાસી છવાયેલી છે, એ પ્રજાની આંખોમાંથી ઉદાસી હટાવી "નિર્મોહી-એક અવાજ" મેગેઝીન થકી પ્રકાશ ફેલાવવા આપ પ્રયત્ન કરશો એજ અભિલાષા. સહ, આપને અને આપની સમગ્ર ટીમને હ્રદયથી ખૂબ ખૂબ શુભકામનાઓ પાઠવુ છુ. આભાર સહ, સૌને મારા રામ રામ.

**સાગર ચૌધરી (પ્રદેશ પ્રચારક- હિન્દુ યુવા વાહીની-ગુજરાત,સામાજિક કાર્યકર)**

# અનુક્રમણિકા

01. નિર્મોહી એક વાર્તા -
અધૂરાશ - અંકીત ચૌધરી"શિવ" ૦૧

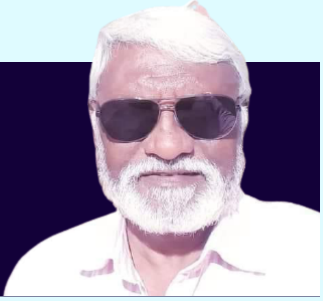
* * *

02. આસ્વાદ સંગે નિર્મોહી -
ગઝલ - કલ્પેશ સોલંકી "કલ્પ" ૦૫

* * *

03. સુખની સવારી નિર્મોહી -
હાઇડ્રોથેરાપી - ઈવા પટેલ ૦૭

* * *



04. ઉમદા વિચારોની લહેર નિર્મોહી -
માણસને શું જોઈએ? - જશુભાઈ પટેલ ૦૯

# અનુક્રમણિકા

05. નિર્મોહીને ગર્વ છે. - વ્યક્તિ વિશેષ
ત્વિષા ચૌધરી - અંકીત ચૌધરી"શિવ" ૧૦

* * *

06. વ્હાલી નિર્મોહી - ૧૨
01 - સુગરી(બાળગીત) - બિરેન પટેલ
02 - ઢીંગલી(બાળગીત) - સપના શાહ

* * *

07. રસોડાની રાણી નિર્મોહી -
ચોકો શોર્ટ્સ, ચીઝ પરાઠા - અલ્પા ભદ્રા "ક્રિષ્ના" ૧૩

* * *

08. જ્ઞાનનો ભંડાર નિર્મોહી -
વર્તમાન પ્રવાહ - અંકિત ચૌધરી "શિવ" ૧૫

## અંકિત ચૌધરી "શિવ"

શહેર - ઊંઝા, મહેસાણા
અભ્યાસ - M.A. B.Ed in English
વ્યવસાય - શિક્ષક
સફળ વાર્તા - કર્તવ્ય - એક બલિદાન, જંતર મંતર, અધૂરાશ

# નિર્મોહી
## એક વાર્તા

# અધૂરાશ

લગ જા ગલે કી ફિર યે હસી રાત હો ન હો!
શાયદ ફિર ઇસ જનમ મેં મુલાકાત હો ન હો
લગ જા ગલે સે....

પૂર્વી ખોળામાં સૂઈ રહેલો પ્રયાગ તેને કહે છે, "પૂર્વી જ્યારે પણ તારા અવાજમાં આ ગીત સાંભળું છું, ત્યારે એવું થાય છે કે બસ તારા ગળે લાગેલો રહું; યાર તારાથી હું દૂર રહી શકતો જ નથી!"
"તો દૂર રહેવા માટે તમને કહે છે પણ કોણ? આવી જાઓ અને લાગી જાઓ મારા ગળે." પૂર્વી આટલું કહીને પ્રયાગ તરફ પોતાની બાહો ફેલાવી દે છે. પ્રયાગ પૂર્વીના ખોળામાંથી ઊભો થઈને પૂર્વીના ગળે લાગી જાય છે. થોડી જ વારમાં પ્રયાગને અહેસાસ થાય છે કે એનું શરીર ભીનું થઈ રહ્યું છે, તે પૂર્વીને ખભાથી પકડીને દૂર કરે છે, તો તેના હાથ ખૂનથી ખરડાઈ જાય છે. પૂર્વીને જોઈને પ્રયાગ ભાગે છે. પૂર્વી આ સહન નથી કરી શકતી એટલે તે ચીસ પાડે છે,
"નહિ પ્રયાગ આજે વર્ષો બાદ તું મને છોડીને જઈ નહિ શકે! આજે વર્ષો બાદ મને મારો પ્રેમ નસીબ થયો છે... મને છોડીને ન જા! પ્રયાગ.... પ્રયાગ..... પ્રયાગ ક્યાં છે? તારી પૂર્વીને છોડીને કઈ રીતે જઈ શકે! પ્રયાગ... પ્રયાગ....

"લગ જા ગલે કી ફિર યે હસી રાત હો ન હો!
શાયદ ફિર ઇસ જનમ મેં મુલાકાત હો ન હો
લગ જા ગલે સે...."

પ્રયાગને શોધી રહી હોય છે અને પ્રયાગ તેનાથી બચવા માટે એક પથ્થર પાછળ છુપાયેલો હતો, તે પરસેવેથી રેબઝેબ થઈ ચૂક્યો હોય છે, તેના દિલની ધડકન એક દમ તેજ થઈ રહી હતી, જે પૂર્વીના કાન સુધી પહોંચી જાય છે. તે પથ્થર પાસે આવીને, "પ્રયાગ......."
પ્રયાગ જબકીને જાગી જાય છે, જાગતાની સાથે સાથે એના મોઢેથી એક દર્દનાક ચીસ નીકળી છે, "પૂર્વી, નહિ.... નહિ.... મને છોડી દે! પ્લીઝ... પ્લીઝ.... મને છોડી દે!"

પ્રયાગ થોડા સમયથી તેના પરિવારથી દૂર હોય છે, એટલે તે અત્યારે એકલો જ રહેતો હતો, પણ પૂર્વીના સ્વપ્ન હવે તેના જીવનની સચ્ચાઈ બની ચૂક્યા હતા! રોજ રાત્રે પૂર્વી એના જીવનમાં પ્રેમ બનીને આવતી પણ છેલ્લે તો એક દર્દ છોડીને જતી; જે ડર પ્રયાગને કલાકો સુધી સુવા દેતો નથી! પ્રયાગ ઘણી કોશિશ કરતો હોય છે પણ એ પૂર્વીને ભુલાવી ન શકતો હતો. પછી પ્રયાગ જેમ તેમ કરીને થોડા જ કલાકોમાં એના મગજને મનાવી લેતો હોય! તે એકલો એકલો જ બોલતો,
"આ દુનિયામાં દેવ છે, તો દાનવ પણ છે. આ દુનિયામાં અચ્ચાઈની સાથે સાથે ભૂરાઈ પણ છે, સત્ય છે તો અસત્ય પણ છે, પ્રેમ છે તો દર્દ પણ છે, સુખ તો દુ:ખ, પ્રેરણા છે તો અવરોધ પણ છે, આશા છે તો નિરાશા પણ છે, સ્વપન છે તો વાસ્તવિકતા પણ છે....... હા એ સ્વપ્ન હતું! પૂર્વી મારું કંઈ બગાડી નહિ શકે! એ એક સ્વપ્ન છે અને હું એક વાસ્તવિકતા." બસ પ્રયાગ રોજ રાત્રે છેલ્લે આ વિચાર કરીને નિરાંતે સુઈ જતો હોય છે, પણ શું પૂર્વી તેના જીવનની વાસ્તવિકતા હતી! એ તો આગળ જ ખબર પડશે! તો બન્યા રહો મારી સાથે અધૂરાશમાં, જ્યાં ડર સચ્ચાઈ બનીને કરશે વાર! "પ્રયાગ હું બોલાવી રહી છું તારે આવવું તો પડશે જ અને પૂરી કરવી પડશે મારી આ અધૂરાશ..... હાહાહા" પૂર્વીનુ હાસ્ય ધોળા દિવસે તારા દેખાડે એટલું ખતરનાક હતું......

# અધૂરાશ

"ડર એક એવી ચીઝ છે જેને મહેસૂસ કરવાથી એ વધે છે, અને આજ ડરને હથિયાર બનાવી વાર કરવા જઈ રહ્યા છે આરાધ્યા અને પ્રયાગ! જેમના રિસર્ચનો વિષય છે hunted house, તો ક્યાં જવાનું નક્કી કર્યું છે તમે બંને એ? મને બધી માહિતી એક કાગળમાં લખીને આપી દો! હું આગળથી પરવાનગી લઈશ અને જો પરવાનગી મળશે તો તમે એ જગ્યાએ જઈ શકશો! પણ પહેલા પ્લેસ અને અન્ય માહિતી આપો!" P.H.D ના ગાઈડ મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી, આરાધ્યા અને પ્રયાગને ગાઇડેન્સ આપી રહ્યા હતા. આરાધ્યા અને પ્રયાગનો વિષય hunted house હોવાને લીધે તેમને પોતાની રીસર્ચ સુધી જવા મળશે કે નહિ એ પણ એક પ્રશ્ન હતો! પણ આરાધ્યા ઊભી થઈને કહે છે,

"સર હું અને પ્રયાગ અરવલ્લીની ટેકરીઓમાં આવેલ એક શ્રાપિત હવેલીમાં જવાના છીએ અને ત્યાં જઈને અમારું આગામી રીસર્ચ કરવાના છીએ! હું અને પ્રયાગ આશા રાખીએ છીએ કે અમને પરવાનગી મળે અને અમે ત્યાં જઈને વર્ષોથી દબાયેલા રાજને દુનિયા નજર સમક્ષ લાવીએ! શાયદ આ હવેલી વિશે કોઈ વધારે જાણતું નથી, પણ હું અને પ્રયાગ આ હવેલીમાં જઈને શોધખોળ કરવા માગીએ છીએ!" આરાધ્યા જે વિષય કહી રહી હતી એમાં કેટલું સત્ય હતું એ તો આરાધ્યા કે પ્રયાગ પણ ન જાણતા હતા. તે પ્રયાગને આવતા સ્વપ્નને આધારે આ જગ્યા પસંદ કરી હતી! મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી શ્રાપિત હવેલી વિશે જાણીને થોડા ચોંકી જાય છે કેમકે એમને ક્યારેય પણ આ વિશે સાંભળ્યું ન હતું! તેમની પણ પ્રયાગ અને આરાધ્યાને ના જ હતી, પણ એ નિયમોથી બંધાયેલા હતા. એટલે તે આ બંનેને કશું જ કહેતા નથી. થોડા સમય પછી પ્રયાગ શ્રાપિત હવેલી વિશેની માહિતી મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરીને આપી દે છે અને તે આ માહિતી લઈને ચાલ્યા જાય છે. સરના ગયા પછી આરાધ્યા પ્રયાગ સામે જુએ છે અને કહે છે,

"એ પ્રયાગ, જો તારી ઉપર વિશ્વાસ કરીને હું અરવલ્લીની ગિરિમાળામાં ચાલી રહી છું, પણ તેમાં શ્રાપિત હવેલી નહિ મળે તો યાદ રાખજે, હું તારું ત્યાંજ કતલ કરી નાખીશ! પછી તું પણ ત્યાં આત્મા બનીને ભટકજે અને હું આવીશ પછી તારી ઉપર રીસર્ચ કરવા.."

આરાધ્યાની વાત સાંભળીને પ્રયાગ ખડખડાટ હસવા લાગી જાય છે. તેને હસતો જોઈને આરાધ્યા પણ હસવા લાગી જાય છે. પ્રયાગ પછી તેના હાથ ઉપર હાથ મૂકીને કહે છે,

"આરાધ્યા મને ખબર તો નથી જ કે શ્રાપિત હવેલી નામની કોઈ જગ્યા છે કે નહિ પણ મને એટલી જરૂર ખબર છે કે આ જગ્યા મને બોલાવી રહી છે, ત્યાં રહેલી પૂર્વી મને બોલાવી રહી છે. જાણું છું કે રોજ રાતે મને એ કોઈકના કોઈ રીતે મળે છે અને હું ચીસ સાથે જાગી જાઉં છું પણ હું આ સચ્ચાઈ સુધી પહોંચવા માગું છું. તને ડર લાગતો હોય તો તું જગ્યા બદલી શકે છે..."

પ્રયાગ આટલું કહીને ફરી આરાધ્યા ઉપર હસવા લાગે છે. આરાધ્યાને ખૂબ ગુસ્સો આવી જાય છે એટલે તે બહાર ચાલી જાય છે. થોડા જ સમયમાં આ રૂમની લાઈટ ઓફ થઈ જાય છે અને અંધકાર ચારે તરફ રેલાઈ જાય છે, ધીરે ધીરે રૂમ ખૂલે છે અને કોઈક કાળી સાડીમાં અંદર પ્રવેશ કરે છે. તેના હાથમાં મીણબત્તી હતી જેને લીધે ફક્ત કાળી સાડી પ્રયાગ જોઈ શકતો હતો. પ્રયાગ એની તરફ જોઈ રહ્યો હતો,

"કોણ છે ત્યાં? હું કોઈ ડરવાનો નથી, ભૂત પ્રેત હોય છે પણ અહી ભૂત ન આવી શકે!" પ્રયાગ તરફ પેલી કાળી સાડી વાળી છોકરી કે જેના હાથમાં મીણબત્તી હતી એ ધીરે ધીરે આગળ વધી રહી હતી! જેને જોઈને પ્રયાગ પોતાની જાત સાચવી રહ્યો હતો. થોડા જ સમયમાં એ યુવતી ગીત ગાવા લાગી જાય છે,

લગ જા ગલે કી ફિર યે હસી રાત હો ન હો!
શાયદ ફિર ઇસ જનમ મેં મુલાકાત હો ન હો
લગ જા ગલે સે....

આટલું ગીત પૂરું થતાં થતાં પેલી યુવતી એક દમ નજીક આવી ચૂકી હતી; પ્રયાગ આ ગીત સાંભળીને હંમેશાં ડરી જતો હતો, એટલે તેની અંદર પહેલેથી જ ડર ભરાઈ ચૂક્યો હતો. પેલી યુવતી મીણબત્તી ધીરે ધીરે તેના ચહેરા તરફ કરે છે, જેને જોઈને પ્રયાગ ડરી જાય છે, ચહેરા આગળ કાળા વાળ અને ચહેરા ઉપર સફેદ, અને લાલ રંગનું લોહી! તે પોતાનું મોં ખોલે છે તો એમાંથી લોહીની ધારા વહેવા લાગી જાય છે, જે જોઈને પ્રયાગ ચીસ પાડે છે.... "નહિ પૂર્વી..... ના ના દૂર રહે મારાથી.... પૂર્વી પ્લીઝ મેં તારું કે બીજા કોઈનું કંઈપણ નથી બગડ્યું, પ્લીઝ મારાથી દૂર રહે!"

# અધૂરાશ

પ્રયાગનો ડર વધે એની પહેલા જ પેલી યુવતી બહાર ચાલી જાય છે, અને પોતાનો ચહેરો ઠીક કરીને આરાધ્યા પાછી આવી જાય છે. "શું થયું પ્રયાગ? આટલો ડરેલો કેમ છે?"

"આરાધ્યા... ત્યાં થોડા સમય પહેલા પૂર્વી મારી હકીકત બનીને મારી નજર આગળ હતી. આરાધ્યા હું ખૂબ ડરી ચૂક્યો હતો. યાર મને ખૂબ ડર લાગે છે. પ્લીઝ યાર તું મને બચાવી લે!"

પ્રયાગનો ડર આરાધ્યાના ચહેરા ઉપર મુસ્કાન લાવી દે છે અને આરાધ્યા જોર જોરથી હસવા લાગી જાય છે. "અરે ડરપોક એ પૂર્વી નોહતી! તારો ડર કંઈ સચ્ચાઈ નથી બન્યો! તને ડરાવવા માટે હું ભૂતની બનીને આવી હતી..." ફરી આરાધ્યા હસવા લાગે છે. ત્યારે પ્રયાગ ડરતાં ડરતાં પૂછે છે, "શું એ પૂર્વીના રૂપમાં તું હતી! પણ કેમ યાર? મને શું કામ હેરાન કરે છે." પ્રયાગ થોડો અકળાઈને બોલ્યો. "બસ હો હવે જોઈ લીધો ડરપોક પહેલવાન... તને આટલો જ ડર લાગે છે બકા તો તે P.H.D. નો ટોપિક hunted house કેમ લીધો? તારે તો કોઈક અન્ય ટોપિક ઉપર રિસર્ચ કરાય કેમકે આ કામ તારા જેવા ડરપોકનું તો જરા પણ નથી! તને ખબર ન હોય તો કહી દઉં કે આરાધ્યા માટે ડર કંઈ છે જ નહિ." આરાધ્યા પ્રયાગ સામે તેની બહાદુરી જાડી ચૂકી હતી પણ પ્રયાગ તેને કોઈ જવાબ આપવા માટે તૈયાર જ ન હતો. કેમકે એ લોકો જે શ્રાપિત હવેલીમાં રીસર્ચ કરવા માટે જવાનું વિચારી રહ્યા હતા, એ હવેલી હકીકત હતી કે ફક્ત પ્રયાગનું સ્વપ્ન એ પણ પ્રયાગ જાણતો ન હતો. પ્રયાગ આ હવેલી અને એના શ્રાપ પૂર્વી વિશે જાણવા માગતો હતો એટલે તેને આ જગ્યા પસંદ કરી હતી.

પ્રયાગ થોડો ડરપોક હતો એટલે તે એકલો પૂર્વી પાસે આ શ્રાપિત હવેલીમાં જઈ ન શકે પણ એ જવા માટે હિંમત ભેગી કરી રહ્યો હતો. પ્રયાગ જાણતો હતો કે આરાધ્યા ખૂબ બહાદુર છે અને જો તે એની સાથે ત્યાં પૂર્વીની શ્રાપિત હવેલીમાં રીસર્ચ માટે આવે ને તો પ્રયાગ નીડર થઈને પોતાનું રીસર્ચ પણ પૂરું કરી શકે અને પૂર્વી વિશે પણ જાણી શકે! એટલે તે આરાધ્યાને લઈને આ શ્રાપિત હવેલીમાં જવા માગતો હતો. પ્રયાગને વિચારમાં ડૂબેલો જોઈને આરાધ્યા તેના ચહેરા આગળ ચપટી વગાડવા લાગી જાય છે. "એ ડરપોક ક્યાં ખોવાયો છે?", "અરે હું કોઈ ડરપોક નથી હો! અને વાત રહી વિચારોની તો યાર આપડે ફટાફટ આપડું રીસર્ચ પૂરું કરીને આવી જઈશું! જેટલું જલ્દી રીસર્ચ પૂર્ણ થશે, એટલા જ જલ્દી આપડે થ્રીશિસ પૂર્ણ કરી દઈશું!"

ત્યારે આરાધ્યા કહે છે, "ડરપોક તને ઉતાવળ ખૂબ હોય છે, કોઈપણ કામ શાંતિ થી થાય ડરપોક! હજુ સુધી પરમિશન મળી નથી ને ડરપોક જનાબને થ્રીશિસ પૂર્ણ કરવા છે. શું વાત છે!" આરાધ્યા પોતાની હરેક વાતમાં પ્રયાગને ડરપોક કહીને સંબોધિત કરી રહી હતી. પ્રયાગને આ જરાય પણ ન ગમતું હતું પણ અત્યારે તેને આરાધ્યાના સાથની ખૂબ જરૂર હતી, એટલે તે આરાધ્યાને કંઈપણ કહેતો નથી. થોડા સમયમાં teaching hours પૂરા થાય છે એટલે પ્રયાગ અને આરાધ્યા પોતપોતાની મંજિલ તરફ ચાલી નીકળે છે.

બે દિવસ પછી આરાધ્યા અને પ્રયાગ ફરીવાર પોતાના teaching hours હોવાને લીધે યુનિવર્સિટી જાય છે, યુનિવર્સિટી પહોંચતાં જ આરાધ્યા અને પ્રયાગની રાહ એક ફેંસલો જોઈ રહ્યો હતો. પ્રયાગ ક્લાસમાં બેઠો હોય છે અને પાછળથી આરાધ્યા આવીને "ભાઉ.." ના અવાજ સાથે પ્રયાગને ડરાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

પ્રયાગ એકાએક આ અવાજ સંભાળીને ડરી જાય છે પણ તે રિએક્ટ કરતો નથી કેમકે ફરીવાર એ આરાધ્યા સામે ડરપોક સાબિત થવા ન માગતો હતો. "શું વાત છે! આજે ડરપોક ડર્યો નહિ!" આરાધ્યા પ્રયગના માથા ઉપર ટપલી મારતાં કહે છે. "હું ડરપોક છું જ નહિ! અને હા હું ડોગથી પણ ડરતો નથી!" એમ કહીને પ્રયાગ હસવા લાગે છે. આરાધ્યાને ખૂબ ગુસ્સો આવે છે એટલે તે પ્રયાગના કાન પકડીને કહે છે, "હું તને ડોગ લાગુ છું? ડરપોક."

ત્યારે પ્રયાગ એની ખેચતાં કહે છે, "મને ખબર છે ત્યાં સુધી ભાઉ ભાઉ તો ડોગ જ કરે!" આરાધ્યાને ખૂબ ગુસ્સો આવે છે એટલે તે પ્રયાગનો કાન જોરથી ખેંચવા લાગે છે. પ્રયાગને દર્દ થઇ રહ્યો હોય છે એટલે તે આરાધ્યા સામે જોઇને કહે છે, "પ્લીઝ યાર છોડને, બઉ દર્દ થઇ રહ્યો છે." ત્યારે આરાધ્યા મસ્તીમાં આવીને કહે છે, "ના નહિ છોડુ! હું ડોગ અને ભાઉ ભાઉ કરતી ડોગ, આજે તો હું તને બચકું ભરીને જ રહીશ!" આરાધ્યા પ્રયાગને આટલું કહીને તેને બચકું ભરવા માટે તેની તરફ આગળ વધે છે. પ્રયાગ ખૂબ ડરી જાય છે એટલે તે કહે છે, "Sorry યાર, હવે માફ કરી દે! તું ડોગ નહિ પણ માણસ છે, જેની અંદર બિલકુલ માણસાઈ નથી." ત્યારે આરાધ્યા તેનો કાન મરોડીને કહે છે, "આ મારી તારીફ હતી કે ભુરાઈ?"

# અધૂરાશ

પ્રયાગ જવાબ આપે એની પહેલા જ ગાઈડ મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી ત્યાં આવી જાય છે. પ્રયાગ અને આરાધ્યા તેમને રિસ્પેક્ટ આપવા માટે ઊભા થાય છે અને ગુડ મોર્નિંગ કહે છે. સામે શ્રેય ચૌધરી પણ તેમને ગુડ મોર્નિંગ કહીને સંબોધિત કરે છે. આરાધ્યા અને પ્રયાગ તેમની જગ્યા ઉપર બેસી જાય છે અને મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી સામે જોઈ રહે છે. થોડા સમય પછી મિસ્ટર શ્રેય કહે છે, "આરાધ્યા અને પ્રયાગ, તમારા ટોપિક ઉપર મેં યુનિવર્સિટીમાં ચાન્સેલર સુધી વાત ચીત કરી છે અને મને કહેતા દુઃખ થાય છે કે આપ આ જગ્યાએ જઈ શકશો નહિ! કેમકે યુનિવર્સિટી તમને પરવાનગી આપતી નથી."

મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરીની વાત સાંભળીને થોડી વાર તો રૂમમાં શાંતિના વાદળો ફરી વળે છે. જ્યાં અવાજ માટે કોઈ જગ્યા હતી જ નહિ! યુનિવર્સિટીનો ફેંસલો સાંભળીને પ્રયાગ અને આરાધ્યાના વિચાર પણ થોડા સમય માટે નિશબ્દ બની ચૂક્યા હતા. પ્રયાગ અને આરાધ્યા ફક્ત એક બીજા સામે જોઈ રહ્યા હતા કેમકે તે સમજી જ નોહતા શકતા કે આ પરિસ્થિતિ ઉપર તે બંને રીએક્ટ કઈ રીતે કરે!

થોડા સમય પછી પ્રયાગ અને આરાધ્યા ત્યાંથી ઊભા થાય છે અને આરાધ્યા કહે છે, "સર હું અને પ્રયાગ લાઈબેરીમાં જઈને થોડા સમયમાં પાછા આવીએ છીએ!" ત્યારે મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી જવાન આપે છે, "ઠીક છે પણ ફક્ત દશ મીનીટ! હું ફક્ત અહીં આજે તમારી માટે જ આવ્યો છું; મારે જેમ બને એમ જલ્દી કામથી નીકળવાનું છે તો આપ બંને દશ મિનિટમાં પાછા આવી જજો! હું તમને ગાઈડ કરીને નીકળી જઈશ." મિસ્ટર શ્રેય ચૌધરી ઉતાવળમાં બોલ્યા. ત્યારે આરાધ્યા કહે છે, "ઠીક છે સર, ફક્ત દશ મીનીટમાં અમે તમને પાછા મળીએ છીએ! ચાલ પ્રયાગ જલ્દી કર!"

પ્રયાગ અને આરાધ્યા ત્યાંથી બહાનું બનાવીને નીકળી તો જાય છે પણ તે બંનેને ક્યાં જવાનું હતું એ તેમને ખબર જ ન હતી. બસ તે બંને ચાલ્યા જતા હતા! એક ઝાડ પાસે આવીને આરાધ્યા રોકાઈ જાય છે. આરાધ્યા સાથે નથી ચાલતી એવું મહેસૂસ થતાં જ પ્રયાગ ઊભો રહી, પોતાની નજર પાછળ તરફ ફેરવે છે.  આરાધ્યાને ઊભી જોઈને પ્રયાગ તેની પાસે ચાલ્યો જાય છે અને જઈને કહે છે, "શું થયું આરાધ્યા? કેમ અહીં આ રીતે રોકાઈ ગઈ!" ત્યારે આરાધ્યા કહે છે, "કંઈ નહિ યાર, બસ મન થયું તો રોકાઈ ગઈ!"

પ્રયાગ તેની નજીક જઈને પૂછે છે, "ના મને લાગે છે કે કંઇક તો ચાલી રહ્યું છે તારા મનમાં, હવે જલ્દી બોલ શું ચાલી રહ્યું છે?" ત્યારે આરાધ્યા કહે છે, "અરે મને કોઈકના હોવાનો અહેસાસ થયો, એટલે હું ઊભી રહી." ત્યારે પ્રયાગ ચોંકી જાય છે અને પૂછે છે, "શું! કોઈકના હોવાનો અહેસાસ થયો, પણ કોના?"

"એક ડરપોક છે, જે દરેક વાતે બસ ડરતો રહે છે." આરાધ્યા આટલું કહીને જોરદાર કટાક્ષ ભર્યું હાસ્ય કરવા લાગે છે. આરાધ્યા પોતાની મજાક બનાવી રહી હતી એ જાણીને પ્રયાગ કહે છે, "બસ હવે હો, હું કોઈ ડરપોક બરપોક નથી, અને હવે મજાક છોડ અને એ વિચાર કે આપડે શ્રાપિત હવેલીમાં જઈશું કંઈ રીતે?"

આરાધ્યા અને પ્રયાગ ગંભીર થઈને આ વિષય ઉપર વિચારવા લાગી જાય છે, થોડા સમય પછી આરાધ્યા ઉછળવા લાગે છે, "ડરપોક મને એક આઈડિયા આવ્યો છે!"

**શું આરાધ્યાનો આ આઇડિયા કામ કરશે? શું તે બંને શ્રાપિત હવેલીમાં જઈ શકશે? જાણવા માટે બન્યા રહો અંકિત ચૌધરી "શિવ" સાથે અધૂરાશમાં!**

**"શમણા ક્યારેય અધૂરા ન હોવા જોઈએ! તો આવો આજે એક સંકલ્પ કરીએ આજના દિવસે, કે આપણા આવનારા હરેક દિવસ શમણા પૂરા કરવાની દિશામાં હશે."**

**અંકિત ચૌધરી"શિવ"**

# આસ્વાદ સંગે
# નિર્મોહી

**કલ્પેશ સોલંકી "કલ્પ"**

અમદાવાદ
નર્સિંગ સ્ટાફ & administration

કવિ કલ્પેશભાઈ સોલંકી "કલ્પ"ના નામથી લગભગ કોઈ અજાણ્યું નથી! કવિ "કલ્પ" સાચેજ કલ્પના કરી શબ્દોથી લાગણીને સજાવે છે. જ્યારે પણ એમની ગઝલ રસપાન કરીએ ત્યારે એવું લાગે છે કે ગઝલમાં શબ્દો દ્વારા વર્ણવેલ આખુ શબ્દચિત્ર આપણી આંખ આગળ ન ઉભું હોય! આવા અમારા સીધહસ્ત કવિ આ કોલમના કટાર લેખક છે. જેઓ આવતા દરેક અંકમાં જાણીતા કવિઓની રચનાનો આસ્વાદ કરાવશે! આવો એમની ખૂબ સુંદર ગઝલનો આસ્વાદ માણીએ,

## ગઝલ

રોજ પરપોટા બધે દેખાય છે.
વાત પાણીને કદી પૂછાય છે ?

આ નદી કાંઠા બધા સુક્કા થયા.
એમની આંખે નદી છલકાય છે.

બારી બારણા બધું ખોલો હવે,
આ હવામાં રોજ શું અથડાય છે?

વાત તારી ભીતરે કરતો રહે,
તું નજર સામે મળે શરમાય છે.

આ રસ્તા બધા થાકે તો થાય શું?
"કલ્પ" વળાંકે પછી ઢોળાય છે.

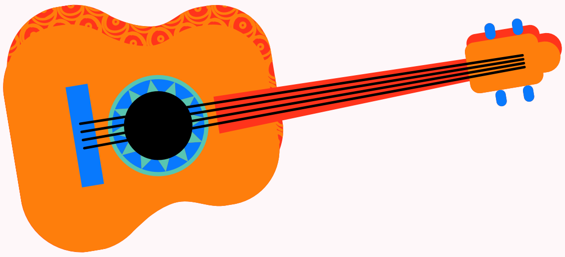
કલ્પેશ સોલંકી"કલ્પ"

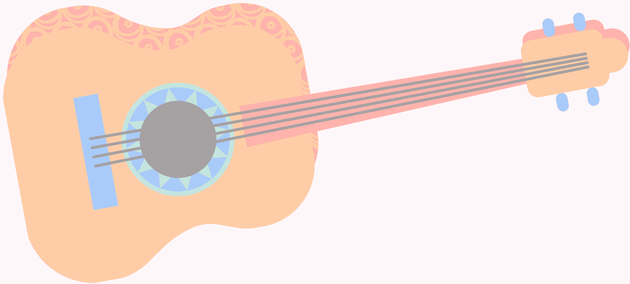
## ગઝલનો આસ્વાદ

છેલ્લા પચ્ચીસ વર્ષોથી સાહિત્ય સાથે સંકળાયેલા અને ગઝલમાં ઘણું ખેડાણ ગઝલકાર શ્રી કલ્પેશ સોલંકી "કલ્પ"ની "શરમાય છે" નામક ગઝલમાં ચોટ અને સમર્થનના વિવિધ સ્વરૂપો લઈને પ્રગટ થયાં છે. ગઝલ હૃદય વેગ પર અવલંબિત હોવાથી હૃદયમાં ઉઠતા તરંગો સંવાદોની ભાષામાં રજૂ કરવાના હોય છે. કવિશ્રી કલ્પેશ સોલંકી "કલ્પ" આ ભાવોને પ્રગટાવતા ગઝલના મત્લા માં કહે છે,

**રોજ પરપોટા બધે દેખાય છે.**
**વાત પાણીને કદી પૂછાય છે?**

આપણા જીવનમાં અને સૃષ્ટિમાં રોજ સારી કે ખરાબ સેંકડો ઘટનાઓ બને છે. આમાંની કેટલીક ઘટનાઓ દ્રષ્ટિ ગોચર હોવા છતાં આપણે પામી કે અનુભવી શકતા નથી.અને કદાચ,પૂછી પણ શકતા નથી. અંતે તો એનો મને કે અમને સ્વીકાર એ જ આપણી ભૂમિકા બને છે.આ વાત પાણીમાં થતા પરપોટા સાથે સરખાવી "વાત પાણીને કદી પૂછાય છે?" કહીં આપણી લાચારી બેવડાવે છે. એમના બીજા શેરમાં કહે છે,





**આ નદી કાંઠા બધા સુક્કા થયા,**
**એમની આંખે નદી છલકાય છે.**

સુક્કા નદી કાંઠા અને છલકાતી આંખો આશાવાદનું જીવંત અને માનવ સંબંધોનું નિરાકરણ કરતું હૃદય ગમ ચિત્ર છે. જેમાં આશાવાદ અને અન્યો અન્ય પ્રત્યે રહેલી લાગણીનો ભીનો અણસાર છે. જે ગઝલકાર સાથે સાથે આપણે પણ અનુભવી શકીએ છીએ.

**બારી બારણા બધું ખોલો હવે,**
**આ હવામાં રોજ શું અથડાય છે?**

શૂન્ય અવકાશ ભર્યા વાતાવરણમાં પણ કંઇક નભી રહ્યાનો અહેસાસ આપણા મનને વિચાર્યા વગર રહેતો નથી. બારી બારણા ખોલવા એટલે રહસ્ય ઉપરથી પડદો હટાવવો. આપણે ઘણી વખત બંધ મુઠ્ઠી જેવું વર્તન કરી ભેદને મોટું સ્વરૂપ આપીએ છીએ. જેથી વાતાવરણ અને આપણી સાથે રહેલા લોકો ગંભીર બની જાય છે. બારી બારણા ખોલવાની અને હવામાં અથડાતી ચીજને નીરખવાની વાત કરી. કવિશ્રી માનવ જીવન અને સંબંધોમાં  રહેલા રહસ્યો સામે લાલ બત્તી કરે છે.

**વાત તારી ભીતરે કરતો રહે,**
**તું નજર સામે મળે શરમાય છે.**

માનવ સ્વભાવ પર વ્યંગ કરતો આ શેર સ્પર્શી બની રહે છે.હૈયે હોય પણ હોંઠ પર લવાય નહિ. આ પરેશાનીને અનુમોદન આપતો આ શેર બહુજન વ્યાપી બની રહે છે. ઘણી વખત આપણે આપણા મનની વાત કોઈને કરી શકતા નથી.જ્યારે આ વાતના શબ્દો આપણને અકળાવી નાંખે છે. શ્રી કલ્પેશ સોલંકી માનવ સ્વભાવની મુશ્કેલીઓ અને ખાસ કરીને કોઈની ચાહના છૂપાવવાની રીતને બહાલી આપે છે. ગઝલકાર સંવેનશીલ છે, તેઓ માનવ સ્વભાવના રહસ્યોને પામી ગયા છે. એટલે જ મક્તામાં કહે છે,

**આ રસ્તા થાકે બધા તો થાય શું?**
**"કલ્પ" વળાંકે પછી ઢોળાય છે.**

ગઝલના છેલ્લા શેરમાં ગહનતા અનુભવાય છે.રસ્તા કોઈ દિવસ થાકે નહિ. એની ઉપર ચાલનારા મુસાફરો થાકી જાય પણ અહી રસ્તાને થાકેલાં બતાવીને વળાંક પર વળી જવાનું "કલ્પ" શબ્દ ચિત્ર મર્મ લક્ષી છે.

આમ આખી આ ગઝલ અદભૂત રીતે સર્જાઈ છે. સત્ય પર પડદો રાખનાર અને માનવ સ્વભાવની નબળાઈઓ તરફ અંગુલી નિર્દેશ ચીંધતા ગઝલ અર્થસભર અને મુલ્યસભર બની રહે છે.

**દરેક માનવને જીવન સરળ, સુરક્ષિત, શિક્ષિત અને સારું સ્વાથ્ય મળે એ જ સાચી આઝાદી**
**કલ્પેશ સોલંકી "કલ્પ"**

## ઈવા પટેલ સહ તંત્રી

સુખની સવારી

નિર્મોહી

**ઈવા પટેલ**

શહેર - અમદાવાદ
હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ

# પાણીથી થતી સારવાર (હાયડ્રોથેરાપી)

હવા પાણી અને ખોરાક જીવન ટકાવી રાખવા માટેના મુખ્ય સ્રોત છે. આપણે જાણીએ છીએ કે હવામાં રહેલો ઓકસીજન વાયુ જીવન માટે અત્યંત જરૂરી છે .કોવિડની મહામારીમાં ઑક્સિજનની તંગી થઈ, એ આપણે જાણીએ છીએ! એવી જ રીતે પાણી અને એમાં રહેલા ઘટકો રોગોની સારવાર માટે ઉપયોગી છે. પાણીની સારવાર આપવી એ હવે કોઈ નવી રીત નથી. હાયડ્રોથેરાપી ઘણી જ અસરકારક સાબિત થઈ રહી છે.

## પાણીના પ્રકાર -

આપણી જાણમાં દુનિયા પર એક ભાગની જમીન અને ત્રણ ભાગનું પાણી છે .પાણી પારદર્શક રંગ વગરનું, સ્વાદ વગરનું પ્રવાહી છે. પણ આપણને જે પાણી પ્રાપ્ત થાય છે એ એની ગુણવત્તા પર આધાર રાખે છે .દા.ત.પથરાડ પ્રદેશમાં મળતું ક્ષાર વાળું પાણી,

1. આલ્કલાઇન પાણી
2. કાર્બોનેટેડ પાણી
3. સામાન્ય ટેપ પાણી અથવા સ્ટીલ પાણી
4. મીનરલ વૉટર
5. પ્રોટીન પાણી
6. ઓક્સિજનયુક્ત પાણી
7. ડિટોક્સ પાણી

> "જળ બનશે અમૃતની ધારા,
> જળ બચાવો, જીવન આપો
> આપ બચી જશે."

પાણી ઉપચારની અસર ત્યાંની ચોક્કસ ખનિજ રચના ઉપર આધારિત હોય છે, જેમકે તુલસીશ્યામ જે ગુજરાતમાં આવેલુ છે અને ત્યાં ગરમ અને ઠંડા પાણીના ઝરા આવેલા છે .એ પાણીના ઉપયોગથી ચામડીના રોગો મટી જાય છે. એવું વાંચવામાં આવ્યું છે. ઠંડુ પાણી એ પેટ દાહક અસરને તત્કાલ દૂર કરે છે. ઉંચા તાપમાનમાં ઠંડા પાણીના પોતાં માથા પર અને પગના તળિયાં પર મુકવાથી તાવ તાત્કલિક અસરથી ઉતરવા લાગે છે .

પાણીને નક્કર સ્વરુપ અને વરાળ સ્વરૂપને પણ સારવાર તરીકે વપરાય છે. સ્ટીમબાથ એ શરીરનો થાક ઉતારવામાં અને ચરબી ઓગાળવામાં મદદરૂપ થાય છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે બેઠો મારા વાગ્યો હોય અથવા દુ:ખાવો થતો હોય ત્યારે તબીબ ઠંડા અને ગરમ પાણીના પેકથી શેક કરવાની સલાહ આપે છે.

# હાયડ્રોથેરાપી

ગરમ પાણીનું સ્નાન રક્ત પરિભ્રમણ માટે, ત્વચાના રોગો માટે હાડપિંજરના સ્નાયુઓ માટે અને તેમના સંતુલન ઉપર આરામદાયક અસર કરે છે. શારીરિક અને માનસિકતા રોગનિવારક પ્રક્રિયાઓ સાથે ખૂબ સારી રીતે જોડાઈ શકે છે. હાઇડ્રોથેરાપીનો ઉપયોગ સુખાકારીના હેતુઓ માટે અથવા રોગનિવારક હેતુઓ માટે થઈ શકે છે. હાઇડ્રોથેરાપી, જે સરળ છે. સાંધા, મસ્ક્યુલોસ્કેલેટન હાઇડ્રોથેરાપ્યુટિક સારવાર ખાસ કરીને આશાસ્પદ છે. રુધિરાભિસરણ વિકૃતિઓ, શ્વસન સમસ્યાઓ, થાકની સ્થિતિ, વેસ્ક્યુલર માથાનો દુખાવો, રુધિરાભિસરણ સમસ્યાઓ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિની ઉણપ. આખી મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમની ઘણી ફરિયાદો અને બિમારીઓ હાઇડ્રોથેરાપીમાં પણ સારી પ્રતિક્રિયા આપે છે. ખાસ કરીને સંધિવા, આર્થ્રોસિસ અને સ્નાયુ પીડામાં ખૂબ અસરકારક છે.

હાયડ્રોથેરાપી પ્રેશર જેટ એપ્લિકેશન, પાણીના ફુવારા, વરાળ સૌના સ્નાન, બ્રશ મસાજ, આખા શરીરના ધોવા અને વૈકલ્પિક વરસાદ દ્વારા પણ કરવામાં આવે છે. આહાર પોષણ સાથે, છૂટછાટ અને કસરત, હાઈડ્રોથેરાપી દર્દીને તેમના સમગ્ર શરીર-મન-ભાવના પર અસર કરીને તેની સારવાર કરે છે. હાઇડ્રોથેરાપીના ઉપરોક્ત તમામ સ્વરૂપો પહેલા ડોક્ટરની સલાહ મુજબ અનુભવીના માર્ગદર્શન હેઠળ લેવા જરૂરી છે.

## આડઅસર

હંમેશા સલાહ મુજબ સારવાર લેવી જોઈએ.
ફલૂ, ચેપ, ત્વચા બળતરા, કાયમની અતિશય ફૂલેલી નસો અથવા અમુક કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગોએ હાઈડ્રોથેરાપીના કોઈપણ સ્વરૂપથી દૂર રહેવું જોઈએ, ઓછામાં ઓછું ત્યાં સુધી જ્યાં સુધી લક્ષણો ઓછા ન થાય.
હાઇડ્રોથેરાપીની તમામ એપ્લિકેશનોથી દૂર રહેવું .

સામાન્ય રીતે રક્તવાહિની અથવા શ્વસન યકૃત, કિડની અથવા થાઇરોઇડ ગ્રંથિ ફક્ત તબીબી દેખરેખ હેઠળ હાયડ્રોથેરાપી કરાવવી જોઈએ. હાઇડ્રોથેરેપીમાં વારંવાર બાથ આવશ્યક તેલ અથવા હર્બલ મિશ્રણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જે કેટલાક દર્દીઓ દ્વારા સારી રીતે સહન કરવામાં આવતા નથી અને લીડ એલર્જી પણ થઈ શકે છે. પાણીના ઉપયોગથી ઘણીવાર થાક અને બેચેની થાય છે. આ રુધિરાભિસરણ લક્ષણો હાઇડ્રોથેરાપી પછી કલાકોથી દિવસો સુધી હાજર હોઈ શકે છે. સાવચેતી તરીકે, સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓએ ગરમી હાઇડ્રોથેરાપી પછી મશીનરી અથવા વાહનો ચલાવવા જોઈએ નહીં.

### સંકલન ઈવા પટેલ

> "કર્તવ્ય, પરિશ્રમ અને નિષ્ઠા દેશને આત્મનિર્ભર બનાવી શકે છે."
> ઈવા પટેલ

- HAIR DISORDERS, HAIRFALL,
- HAIRLOSS, BALDNESS, ALOPACIA,
- SEBORRHOEA IN HAIRS, DANDRUFF,
- FUNGAL INFECTION IN SCALP,
- SKIN DISORDER, ECZEMA,
- PSORIASIS WHITEPATCHES,
- HYPOPIGMENTATION,
- AUTOIMMUNE DISEASES,
- FEMALE DISORDERS,
- MALE DISORDERS,
- ANORECTAL DISORDERS PILES,
- CONSTIPATION, CARDIOVASCULAR DISORDERS,
- GASTROINTESTINAL DISORDERS,
- BODY PAIN MANAGEMENT,
- PSYCHIATRIC DISORDERS,
- DEPRESSION STRESS MANAGEMENT,
- RENAL DISORDERS, RESPIRATORY DISORDERS,
- ASTHEMA, SINUSITIS RECURRENT PHARYNGITIS,
- BONE DISEASES, OSTEOPOROSIS, ARTHRITIS,
- WOMENS HEALTH, DIABETES MANAGEMENT,
- BLOOD PRESSURE MANAGEMENT,
- THYROID PCOS MANAGEMENT IN WOMEN.

Dr. Rincy Patel
Homeopathic, consultant, trichologist,
cosmetologist, clinical psychologist,
Diet & nutrition consultant

☎ - 7016047228

believe in
yourself

## ઉમદા વિચારોની લહેર નિર્મોહી

# માણસને શું જોઈએ છે!

આ પ્રશ્નનો સ્પષ્ટ જવાબ ખુદ માણસ પાસે પણ હોતો નથી! ધારો કે ન કરે નારાયણ અને ખુદ ભગવાન આવીને માણસને એમ કહીને ઊભા રહે કે, "આજે હું તારી પર અતિ પ્રસન્ન થયો છું, તારે જે માંગવું હોય તે માંગી લે ! શરત એટલી કે તમે ગમે તે એક જ વસ્તુ માંગી શકશો."

તો એ માણસની હાલત શું થાય! તેની માટે ખુબજ અઘરો પ્રશ્ન છે, શું માંગવું! આ સમસ્યાને લગતી જુના કાળમાં બનેલી એક વાર્તા ખુબજ પ્રચલિત છે.

એક અતિ નિર્ધન ઘરડા, આંખે અંધ, લૂલાં લંગડા માણસને ભગવાને વરદાન માંગવા કહેલું, ત્યારે એણે માગેલું કે "મારા દીકરાના દીકરાના દિકરાની વહુને હું મારી બન્ને આંખે સાત માળની સોનાની હવેલી ઊપર સોનાને હિંચકે ઝુલતી જોઉં!" અહીં એણે ધનદોલત, સોનુ, લાબું આયુષ્ય, બન્ને સારી આંખો, તંદુરસ્તી બધું એક જ વરદાનમાં માંગી લીધું! કહેવાય છે કે ત્યાર પછી ભગવાને આજ દિન સુધી ક્યારેય પણ કોઈ માણસને વરદાન માંગવા માટે કહ્યું નથી.

આ તો થઈ મજાકની વાત, પણ કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે માણસને શું મળે તો એ સુખી થાય અથવા ખુશ રહે! પૈસા, ધન, દોલત, મિલ્કત આ બધું જીવન જીવવા માટે જરૂરી છે તે વાત સાચી છે પણ આ બધું મળે એટલે માણસ સુખી જ થશે એની કોઈ ગેરંટી નથી હોતી. ઉલ્ટાનું આ બધું મેળવ્યા પછી પણ માણસ unhappy એટલે દુ:ખી જોવા મળે છે.

એથી ઉલટું જેની પાસે આમાનું કશુંજ નથી હોતું, તેવા માણસો ખુશીથી જીવતા જોવા મળે છે. જેમણે ગામડામાં થોડાક દિવસો ગળ્યા હશે તેમણે જોયું હશે કે જેમની પાસે રહેવા ઘર નથી, ગમે ત્યાં ખુલ્લી જગ્યામાં એક નાનકડું handmade છાપરું બનાવી રહેતાં હોય છે, જેમાં no bathroom, no toilet, no badroom, no bad, no furniture, nothing. ઘરમાં વીજળી પણ નહી, માટીનો બનાવેલો એક ચૂલો હોય, રસોઈના વાસણોમાં પણ એક કલાડું, એક તપેલી, બે ચાર માટીના વાસણ માત્ર, છાપરું પણ ચાર લાકડા ઉપર વીટેલું કાંતાન અથવા ફાટેલી તૂટેલી છાદડી. એમા વસતો પરિવાર ટેસથી રહેતો હોય અને રાતે ઘસઘસાટ ઊંઘતો હોય.

એટલે સુખની વ્યાખ્યા કરવી ઘણી મુશ્કેલ છે. માત્ર ભૌતિક સંપત્તિ અથવા વૈભવી વસ્તુઓથી જ સુખ મળે છે તે વાત 100% સાચી નથી. આજે લોકો સુખી થવા માટે ગાડી, બંગલા, નોકર, ચાકર, એશ આરામના સાધનો વસાવતા જોવા મળે છે, પણ છતાંય સુખના અભાવથી પીડાતા પણ જોવા મળે છે.

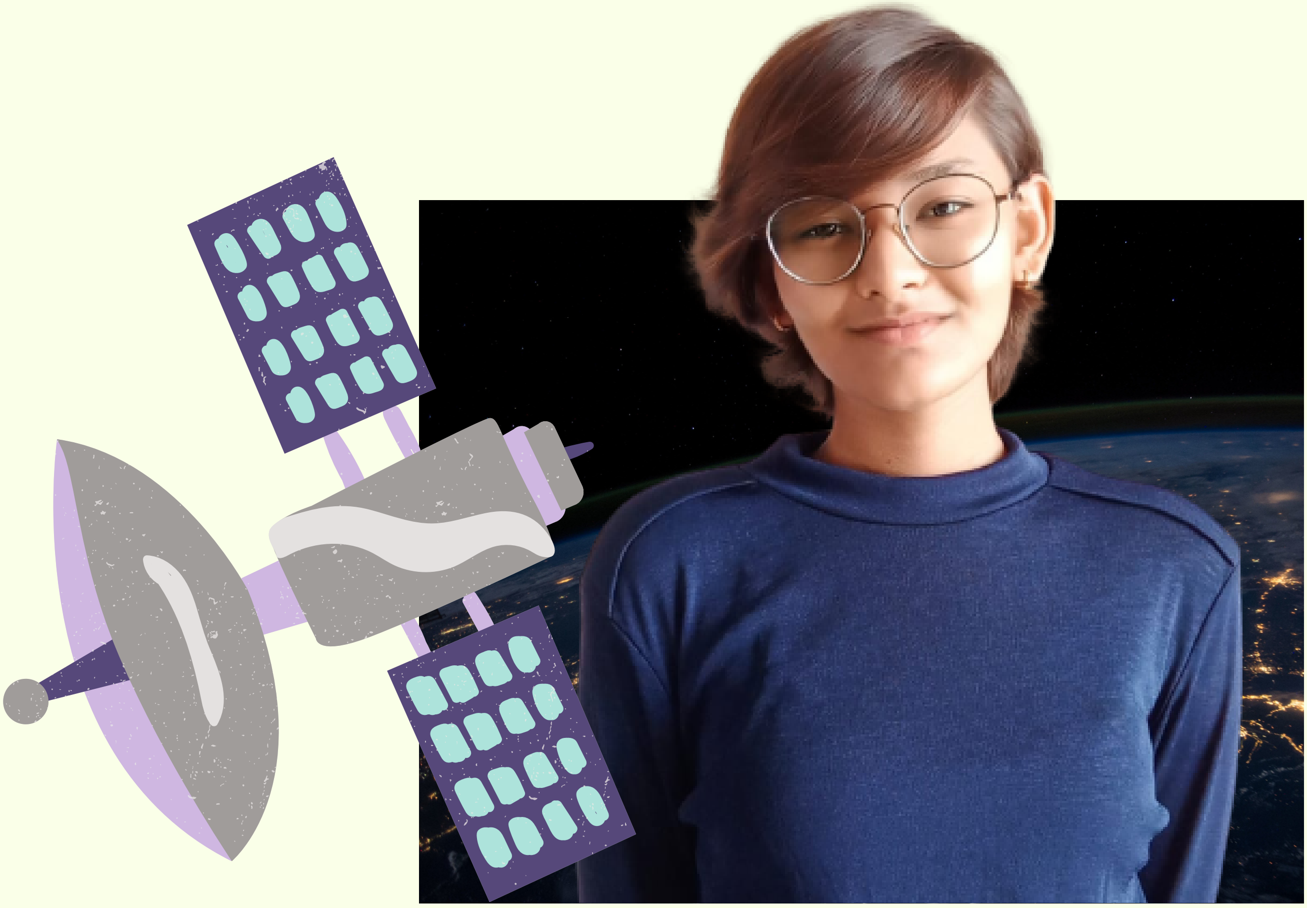
**જશુભાઇ એચ. પટેલ L.L.B.**

# વ્યક્તિ વિશેષ

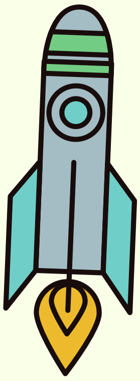
## ત્વિષા ચૌધરી

## નિર્મોહીને ગર્વ છે.

**આ વાત છે એક એવી નીડર છોકરી ત્વિષા જયેશભાઈ ચૌધરીની, જેને માત્ર ૧૭ વર્ષની ઉંમરમાં જ પોતાના સ્વપ્નને એક નવી ઉડાન આપી છે.**

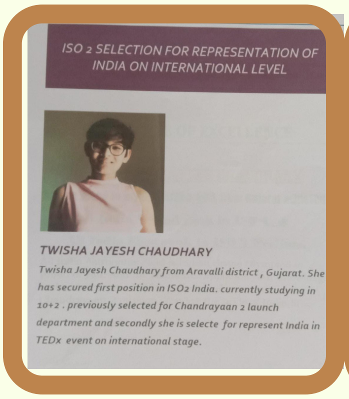


**મેઘરાજના અંતરિયાળ ગોઢા ગામની ત્વિષા ચૌધરીની ઈસરોમાં ઇન્ડિયન સ્પેસ ઓલમ્પિયાડ-૨ ક્ષેત્રેની પરીક્ષામાં સમગ્ર ભારતમાં પ્રથમ નંબર આવતા ચંદ્રયાન મિશન-૨માં પ્રથમ ક્રમ આવ્યો હતો. હવે ૧૮ વર્ષીય ત્વિષાને ગુજરાતમાંથી પદ્મશ્રી એવોર્ડ માટે નોમીનેટ કરાવવામાં આવી છે.**



## ત્વિષાનો પરિવાર

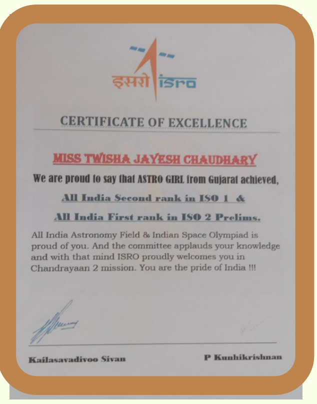
ત્વિષા જયેશભાઈ ચૌધરી મેઘરાજના અંતરિયાળ ગામ ગોઢાના વતની છે. તેમનો જન્મ 11th march 2003 ના રોજ થયો હતો. ત્વિષા ચૌધરીના પિતા જયેશભાઈ વિજ્ઞાન ભાષાના શિક્ષક તરીકે બોરીયાવીમાં ફરજ બજાવી રહ્યા છે. ત્વિષાના માતા શીતલબેન અંગ્રેજી વિષયના પ્રોફેસર તરીકે આર્ટસ કોલેજ મેઘરજમાં ફરજ બજાવી રહ્યા છે. જયેશભાઈ અને શીતલબેનના બે બાળકો છે જેમાં આદિલ પ્રથમ અને ત્વિષા બીજા નંબરનું સંતાન છે. ત્વિષાના ભાઈ આદિલ અત્યારે Oceanography in IIT Madras, Marine architecture વિષય ઉપર અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. પોતાના સ્વપ્નમાં રસગુલ અને ઉત્કૃષ્ઠ થવા માટે ત્વિષાનો સાથ જેટલો તેના મમ્મી પપ્પા એ નથી આપ્યો એટલે સાથ તેના નાના ડાહ્યાભાઈ અને નાની મધુબહેને આપ્યો હતો.



ISO 2 SELECTION FOR REPRESENTATION OF INDIA ON INTERNATIONAL LEVEL

TWISHA JAYESH CHAUDHARY

*Twisha Jayesh Chaudhary from Aravalli district , Gujarat. She has secured first position in ISO2 India. currently studying in 10+2 . previously selected for Chandrayaan 2 launch department and secondly she is selecte for represent India in TEDx event on international stage.*



CERTIFICATE OF EXCELLENCE

MISS TWISHA JAYESH CHAUDHARY

We are proud to say that ASTRO GIRL from Gujarat achieved,

All India Second rank in ISO 1 &

All India First rank in ISO 2 Prelims.

All India Astronomy Field & Indian Space Olympiad is proud of you. And the committee applauds your knowledge and with that mind ISRO proudly welcomes you in Chandrayaan 2 mission. You are the pride of India !!!

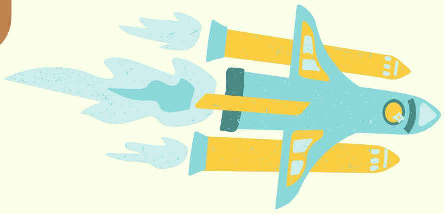
Kailasavadivoo Sivan　　P Kunhikrishnan

## સફરની શરૂઆત

ત્વિષા જયેશભાઈ ચૌધરી સૌ પ્રથમ તો નેશનલ સ્પેસ સાયન્સ એક્ઝામિનેશનની પરીક્ષા પાસ કરી અને ઈન્ડિયન સ્પેસ ઓલમ્પિયાડ માટે સિલેક્ટ થયી હતી. જોકે, નેશનલ સ્પેસ સાયન્સ એક્ઝામીનેશનની પરીક્ષાની તૈયારી ધોરણ પાંચથી કરી હતી પણ આ પરીક્ષામાં સતત ત્રણ વર્ષ સુધી નિષ્ફળતા મળી હતી. ત્યાર બાદ ત્રણ વર્ષ સુધી પરીક્ષા ન આપી. એના વિશે થોડી વધારે તૈયારી કરી અને ત્યાર પછી ધોરણ ૧૧માં સૌપ્રથમ વાર આત્મવિશ્વાસ સાથે ઇન્ડિયન સ્પેસ ઓલમ્પિયાડની પરીક્ષા આપી હતી જેમાં ગુજરાતમાં પ્રથમ નંબરે અને ભારતમાં દ્વિતીય ક્રમે આવી હતી.

> **"કંઇક પામવા માટે જોયેલ સ્વપ્ન ક્યારેય અધૂરા ન છોડવા જોઈએ! એને પૂરા કરવા માટે હિમાલય જેવડી મુસીબત સામે ટકી રહીને લડવું જોઈએ!" - ઈવા પટેલ**

ઇન્ડિયન સ્પેસ ઓલમ્પિયાડ પ્રિલિમ્સની પરીક્ષા આપી હતી જેમાં માર્કસના આધારે ૨૦૨૦ પછી યોજવામાં આવેલા પ્રોજેક્ટની વહેંચણી કરવામાં આવી હતી, જેમાં ત્વિષાના ભાગે ચંદ્રયાન ટુનો લોન્ચિંગ ડિપાર્ટમેન્ટ આવ્યો હતો. ત્યારબાદ જાન્યુઆરી ૨૦૨૧માં ઇન્ડિયન સ્પેસ ઓલમ્પિયાડ-૨ની પરીક્ષા આપી હતી. આ પરીક્ષાનું પરિણામ ૬ જાન્યુઆરીના રોજ જાહેર થયું, જેમાં ત્વિષાએ ભારતમાં પ્રથમ ક્રમ પ્રાપ્ત કર્યો હતો અને ઈસરો દ્વારા યોજવામાં આવતી ટેડ એક્સ ઇવેન્ટમાં જુનિયર સાયન્ટિસ્ટ તરીકે ઇન્ટરનેશનલ લેવલે ચર્ચા વિચારણાઓ કરવા માટે પસંદગી કરવામાં આવી હતી. હવે ગુજરાતમાંથી ત્વિષા ચૌધરીનું નામ પદ્મશ્રી એવોર્ડ માટે નોમીનેટ થતાં મેઘરજ તાલુકામાં અને ગુજરાત રાજ્યમાં ગર્વનો માહોલ સર્જાયો છે.



**ત્વિષા ચૌધરીના સહયોગથી**
**અંકિત ચૌધરી "શિવ"**

# વ્હાલી નિર્મોહી

## સુગરી બાળગીત

તણખલાંનો માળો ગૂંથે સુગરીબેન ,
જ્યાં લગી પૂરૂ ના કરે પડે ના એને ચેન.

એકમેક માં એવું ગૂંથે મળે ન કોઇ સાંધો,
જબરી સિલાઇ લીધી એણે મળે ન કોઇ ટાંકો.

ખરી કારીગર કહેવાય નથી પ્લાન કે પેન,
તણખલાંનો માળો ગૂંથે સુગરીબેન .

ડાળીપર એવો લટકે પાડીલો તમે ફોટો,
હું હોઉં કે સુગરી -માળો સૌનો મે'લ થી મોટો,

માળો તારો સૌથી જુદો માટે તારો ફેન,
તણખલાંનો માળો ગૂંથે સુગરીબેન .

**બિરેન પટેલ**

## મારી નાનકડી ઢીંગલી

ઢીંગલી રે...... મારી નાનકડી ઢીંગલી
નાનકડી ઢીંગલીને ભમતી ગલી ગલી
ઢીંગલી રે...... મારી નાનકડી ઢીંગલી

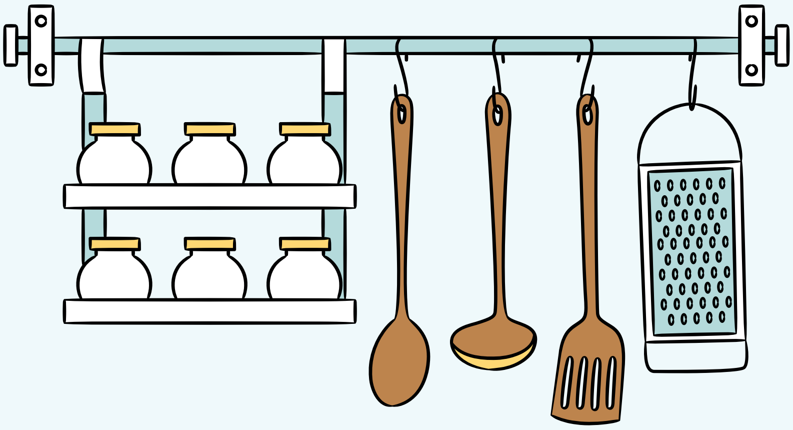
મારી એ ઢીંગલી મને લાગે છે પ્યારી
લાગે છે પ્યારીને સૌથી એતો છે ન્યારી
ઢીંગલી રે...... મારી નાનકડી ઢીંગલી
નાનકડી ઢીંગલીને ભમતી ગલી ગલી

આંખો રે એની લાલ ચટાક રાતલડી
ચશ્માંથી શોભે તારી લાલ આંખલડી
ઢીંગલી રે...... મારી નાનકડી ઢીંગલી
નાનકડી ઢીંગલીને ભમતી ગલી ગલી

નાનકડા તારા કાનમાં પહેરાવું વારી
સૌથી લાગીશ તુ તો પ્યારી રે.. પ્યારી
ઢીંગલી રે...... મારી નાનકડી ઢીંગલી
નાનકડી ઢીંગલીને ભમતી ગલી ગલી

નાનકડા તારા હાથમાં પહેરાવું બેન્ગલ
પગમાં પહેરાવું ઊંચી એડીનાં સેન્ડલ
ઢીંગલી રે...... મારી નાનકડી ઢીંગલી
નાનકડી ઢીંગલીને ભમતી ગલી ગલી

**સપના શાહ**
**"સ્નેહલ"**



# સ્વીટ એન્ડ હેલ્થી ચોકો શોર્ટ્સ

**અલ્પા ભદ્રા**
**"ક્રિષ્ના"**

તૈયારી નો સમય: 10 મિનિટ,
બનાવવાનો સમય: 15 મિનીટ,

ઇન્ગ્રિડીયન્સ:
પ્લેન ઑટ્સ 100 ગ્રામ,
ડાર્ક ચોકલેટ 100 ગ્રામ,
મિક્સ ડ્રાય ફ્રુટ 200 ગ્રામ,( કાજુ, બદામ, પિસ્તી, અંજીર, ખજૂર)
ખસખસ 2થી4 ચમચી,
સુકું ખોપરુ 2થી 4 ચમચી.
મગજતરીનાં બી 3 ચમચી.

બનાવવાની રીત : સૌપ્રથમ ઓટ્સને ડ્રાય રોસ્ટ કરીને અધ કચરા પીસી લેવા, ત્યાર બાદ મિક્સ ડ્રાય ફ્રુટને પણ ડ્રાય રોસ્ટ કરવું અને અધ કચરા વાટી લેવા, અંજીર અને ખજૂરને એકદમ જીણા કાતરી લેવા.

ડબલ બોઈલરથી ડાર્ક ચોકલેટ મેલ્ટ કરવી, ગેસ ઉપરથી ઉતારીને તેમાં ઓટ્સનો અધકચરો ભુક્કો, અધ કચરા વાટેલા કાજુ, બદામ, પિસ્તા, ચોકલેટમાં મિક્સ કરો, ત્યારબાદ, મગજતરીના બી, અંજીર, ખજુર, બરાબર મિક્સ કરવું! બરોબર મિક્સ કરીને હથેળીને જરાક ઘી લગાવી તૈયાર મિશ્રણમાંથી ચમચી વડે નાની નાની લખોટી જેટલું મિશ્રણ હાથમાં લેવું, મિશ્રણમાંથી નાના બોલ્સ બનાવીને ખસખસ અને ખોપરાના છીણમા રગદોળો! પંદર થી વીસ મિનિટ એમજ રેવા દીધા પછી ઠંડા થઇ જાય ત્યારે, હવા ન લાગે એવા હવા ચુસ્ત ડબ્બામાં ભરી દો.

આ શોર્ટ્સ પંદર દિવસ સુધી બહાર અને એક દોઢ મહિના સુધી ફ્રીઝમાં સારા રહે છે.

આ શોર્ટ્સ ફાઇબરને પ્રોટીનથી ભરપૂર છે, ડાયટ કરતા લોકો પણ આસાનીથી ખાઈ શકે છે. એકદમ નેચરલ સ્વીટ નેસ છે, નાના બાળકો અને વૃદ્ધ લોકો પણ આસાનીથી પચાવી શકે છે.

# સુપર ટેસ્ટી ચીઝી પરાઠા

**અલ્પા ભદ્રા**
**"ક્રિષ્ના"**

તૈયારીનો સમય:૨૦ મિનિટ
બનાવવાનો સમય: ૧૫ મિનિટ

સામગ્રી: બટેટા 3 નંગ(૧૦૦ ગ્રામ), ગાજર 1 નંગ ( ૫૦ ગ્રામ),
કોબીજ ૫૦ ગ્રામ, કાંદો ૧ નંગ (૫૦ ગ્રામ), ફણસી ૨૦ ગ્રામ,
ફ્લાવર ૫૦ ગ્રામ,
કેપ્સિકમ ૫૦ ગ્રામ, પનીર ૫૦ ગ્રામ, ચીઝ 100 ગ્રામ,
ચીલી ફ્લેક્સ સ્વાદાનુસાર, મિક્સ હર્બસ સ્વાદાનુસાર, મીઠું સ્વાદાનુસાર,
શેકવા માટે તેલ અથવા ઘી.
ઘઉંનો લોટ ૫૦ ગ્રામ, જુવારનો લોટ ૫૦ ગ્રામ,
બાજરીનો લોટ ૫૦ ગ્રામ, મીઠુ સ્વાદ પ્રમાણે,
તેલ મોયણ માટે, અજમુ ૧/૪ ચમચી, પાણી જરૂર મુજબ.

રીત: બટાકાને બાફી એને ખમણી લેવાના, ત્યારબાદ એમાં ગાજર, કોબીજ, ફ્લાવર, પનીર, ચીઝ, કાંદો, બધાને જીણા સમારીને બટાકા સાથે મિક્સ કરવા. ફણસી અને કેપ્સિકમને ચોપરમાં જીણા કાપીને મિક્સ કરવા. ત્યાર બાદ એમાં બધા જ મસાલા નાખીને હલકે હાથે મિક્સ કરવા. એક મોટા બાઉલમાં બધા લોટ મિક્સ કરી લેવા. ત્યાર બાદ એમાં તૈયાર કરેલ બટાકાનું મિશ્રણ ઉમેરી પાણી નાખ્યા વગર જ લોટ બાંધવો, જો જરૂર પડે તો જ પાણી નાખવું! થોડો કઠણ લોટ બાંધવો, જેથી વેજિટેબલ જો પાણી છોડે તો લોટ વધારે નરમ ન થાય? પછી થોડો લોટ લઈને એના લૂઆ કરી અટામણમાં રગદોળીને નાના નાના ત્રિકોણ આકારના પરોઠા વણી એકદમ ધીમા તાપે તેલ અથવા ઘી લગાવીને કરકરા શેકો. આછા બદામી રંગના શેકવા. ગરમ પરાઠા પર જ થોડીક ચીઝ ખમણવીને ગરમ ગરમ જ સર્વ કરવું.

આ ચીઝી પરાઠા નાના બાળકો માટે પિઝા જેવું કામ કરે છે, આમાં ભરપૂર માત્રામાં વેજિટેબલને લોટ હોવાથી બાળકો માટે સુપર Nutrition થી ભરપુર છે.સાથે પચવામાં પણ એકદમ હલકા છે, આ નવી ટ્રિકથી બાળકોને મેંદાથી બચાવી શકાય છે.

નોંધ: મેં કોઈ પણ પ્રકારની તીખાશનો ઉપયોગ કર્યો નથી, કેમકે આ પરાઠા બાળકોને ધ્યાનમાં રાખીને બનાવવામાં આવ્યા છે. તમે તમારા સ્વાદ મુજબ તીખાશ ઉમેરી શકો છો, પણ આમાં ગરમ મસાલો ઉમેરવાનો નથી. ગરમ મસાલાથી સ્વાદમાં ફરક આવી જાય છે અને પિઝા જેવા પરાઠા નહિ લાગે.

1. તાજેતરમાં કેન્દ્રીય મંત્રીમંડળે તમામ રાજ્ય અને કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશમાં નવો કાયદો બનાવીને અથવા હાલના ભા સુધારો કરીને “ મોડેલ ટેનન્સી એકટને મંજૂરી આપવામાં આવી છે. આ અધિનિયમ ભારતમાં ભાડાના મકાનો અંગેના કાનૂની માળખાને ફરીથી બનાવવામાં મદદ કરશે જે બદલામાં એકંદર વિકાસને વેગ આ »દેશમાં પ્રવર્તી રહેલી રેહણાંકોની અછત દૂર કરવા ભાડાના મકાનોમાં ખાનગી ભાગીદારીને યોગ્ય બિઝનેસ મોડલ આ કાયદા દ્વારા ઉપલ. આ અધિનિયમ રેન્ટલ હાઉસિંગનું સંસ્થાકરણ કરવામાં મદદ કરશે અને ભાડાના મકાનના બિઝનેસને વિધિવત માર્કેટ બનાવશે. મોડેલ ટેનન્સી એકટ 2019 માં સૂચવાયેલા સુધારા - જો કોઈ વિવાદ થાય તો મકાન માલિક અને ભાડુઆતે સમાધાન માટે રેન્ટ ઓથોરિટીનો સંપર્ક કરવાનો રહેશે. જો રેન્ટ ઓથોરિટીના એક પક્ષ સંતોષ ન થાય તો તે રેન્ટ કોર્ટ રેન્ટ ટ્રિબ્યુનલમાં આદેશના 30 દિવસમાં પડકાર આપી શકશે . જેથી વિવાદોનો ઝડપી નીકા 5 મકાન માલિક બે મહિનાના ભાડાની વધુ સિકયુરિટી ડિપોઝિટ માગી શકશે નહીં . તેણે આ ડિપોઝિટ મકાન ખાલી કરે ભાડુઆતને ચૂ. જો મકાન માલિક ભાડે આપેલી પ્રિમાઈસિસમાં પ્રવેશ કરવા ઈચ્છતા હોય તો ભાડુઆતને 24 કલાક પહેલા નોટિસ પાઠવવાની રે સવારના 7 થી રાતના 8 સુધી જ પ્રિમાઈસિસની મુલાકાત લઈ શકશે. ભાડુઆત ભાડે રાખેલ મકાન કે તેનો હિસ્સો મકાન માલિકની પરવાનગી વિના પેટા ભાડુઆતને આપી શકે નહીં.
2. તાજેતરમાં બેઈજિંગ, શાંઘાઈ, બેંગલુરુ, શેનઝેન અને સિંગાપોર , એશિયા પેસિફિકમાં હાલમાં ટોચનાં પાંચ ટેકનોલોળે કેન્દ્ર તરીકે ઉભરી આવ્યા છે. તે ઈન્ફાસ્ટ્રકચર અને પ્રતિભાનું સંતુલન પ્રદાન કરે છે અને રોકાણકારોને ભાવિ વિકાસ અને રોકાણની તકો પૂરી પાડવા માટે સારી સ્થિતિમાં છે.
3. તાજેતરમાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ વીડિયો કોન્ફરન્સિંગ દ્વારા ટોયકોથન - 2021 ના સહભાગીઓ સાથે વાતચીત કરી હતી. આ પરિષદમાં કેન્દ્રીય પ્રધાન પિયુષ ગોયલ અને સંજય ધાત્રે પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સહભાગીઓએ તેમની રમતો અંગે વડા પ્રધાન મોદી સાથે પણ ચર્ચા કરી હતી, જ્યાં વડાપ્રધાને વિકાસકર્તાઓને તેની રમતોમાં સમાવિષ્ટ કરવા વધુ સૂચનો આપ્યા હતા. આ બેઠક દરમિયાન પીએમ મોદીએ ભારતીય અર્થવ્યવસ્થામાં રમકડા અને રમત ઉદ્યોગના મહત્વ પર પ્રકાશ પાડયો હતો. તેમણે રમકડા અને રમતો ઉદ્યોગને ‘ટાયકોનોમી’ ગણાવી. પીએમ મોદીના જણાવ્યા મુજબ વૈશ્વિક રમકડા બજારની કિંમત આશરે 100 અબજ ડોલર છે , જેમાંથી ભારતનો ફાળો માત્ર 1.5 અબજ ડોલર છે . ભારત 80 % રમકડા વિદેશથી આયાત કરે છે .

1. ભારતે અન્ય દેશો માટે કોવિન પ્લેટફોર્મને ખુલ્લો સ્ત્રોત બનાવવાનો નિર્ણય લીધો છે, જેથી તેઓ આ તકનીકનો ઉપયોગ પોતાની રસીકરણ ઝુંબેશ ચલાવવા માટે કરી શકે. વિયેતનામ, ઈરાક, પેરુ, મેકિસકો, ડોમિનિકન રિપબ્લિક, પનામા, નાઈરીયા, યુક્રેન, સંયુકત આરબ અમીરાત અને યુગાન્ડા સહિતના દેશોએ તેમના રસીકરણ કાર્યક્રમો ચલાવવા માટે CoWIN ટેકનોલોડૅ પ્રદાન કરવા રુચિ વ્યકત કરી છે. – CoWIN એ એક ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે જેણે ભારતમાં દેશવ્યાપી કોવિડ –19 રસીકરણ કાર્યક્રમના અમલમાં મદદ કરી . તેને કોવિડ વેકસીન ઈન્ટેલિજન્સ નેટવર્ક પણ કહેવામાં આવે છે . આ કલાઉડ આધારિત આઈટી પ્લેટફોર્મ ભારતના coVID - 19 રસીકરણ પ્રોગ્રામને લગતી બધી વિગતો સંભાળે છે. તે લાભાર્થીઓની નોંધણી, રસીકરણ કેન્દ્રોની ફાળવણી, ટેકસ્ટ સંદેશાઓ મોકલવા અને કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં સંગ્રહિત શીશીઓનું લાઈવ મોનિટરિંગ સાથે સંબંધિત છે. - કો - વિન પ્લેટફોર્મ આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયની માલિકીનું છે. અગાઉ, આ પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ ભારતમાં પલ્સ પોલિયો અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ રસીકરણ કાર્યક્રમો માટે કરવામાં આવતો હતો .
2. એ તાજેતરમાં કેન્દ્ર સરકારે ખાનગી કંપનીઓને દેશની અંદર અને બહાર રોકેટ લૉંચિંગ સાઈટ્સ ઊભી કરવા અને ચલાવવાની મંજૂરી આપી છે. જો કે આ માટે પ્રથમ મંજૂરી સરકાર પાસેથી લેવાની રહેશે. ડ્રાફ્ટ નેશનલ સ્પેસ ટ્રાન્સપોર્ટેશન પોલિસી – 2020 સ્પેસ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા રજૂ કરવામાં આવી હતી, IN-SPACe એકંદર મંજૂરી માટે જવાબદાર નોડલ એજન્સી છે. આ નીતિ મુજબ, ભારતીય કે વિદેશી ક્ષેત્રમાંથી કોઈપણ ઓર્બિટલ અથવા પેટા ઓર્બિટલ અથવા પેટા ઓર્બિટલ રોકેટનું પ્રક્ષેપણ Indian National Space Promotion&Authorization Center ( IN - SPACe ) ની પરવાનગી પછી જ થઈ શકે છે. આ મિશન તેની જાતે અથવા લીઝ પર લોન્ચ સાઈટથી અથવા જમીન, સમુદ્ર અથવા હવા જેવા મોબાઈલ પ્લેટફોર્મ પરથી લોન્ચ કરી શકાય છે. આ નીતિ અનુસાર, IN-SPACe ઓથોરિટીને આંતરરાષ્ટ્રીય કરારો અનુસાર રાષ્ટ્રની જવાબદારી પૂરી કરવા માટે તેની માલિકી હેઠળ પ્રસ્તાવક દ્વારા નાણાકીય ગેરંટી અથવા વીમા કવરની આવશ્યકતા છે. જો લોચિંગ ભારતની બહાર કરવામાં આવશે, તો અન્ય કોઈપણ દેશ અથવા પ્રદેશમાં પ્રવૃત્તિઓના ક્ષેત્રને હાથ ધરવા માટે જરૂરી બધી મંજૂરીઓ સંબંધિત રાષ્ટ્ર અથવા પ્રદેશના કાયદા અનુસાર હશે .

1. સમગ્ર વિશ્વમાં 21 જૂનના રોજ સાતમા “વિશ્વ યોગ દિવસ' અથવા તો “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ સાતમાં વિશ્વ યોગ દિવસ નિમિત્તે ગુજરાત રાજ્ય બોર્ડ દ્વારા આયોજિત સમારોહમાં યોગ કોચ અને યોગ ટ્રેનર્સને પ્રતિક રૂપે પ્રમાણપત્ર વિતરણ કર્યા હતા  આ ઉપરાંત શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ આ પ્રસંગે‘ હવે તો બસ એક જ વાત યોગમય બને ગુજરાત” થીમ સોંગનું લોન્ચીંગ પણ કર્યું હતું. સાતમા યોગ દિવસ નિમિત્તે વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ વિડીયો કોન્ફરન્સના માધ્યમથી દેશને સંબોધન કર્યું હતું. આ દરમિયાન તેમણે મહાન તમિલ સંત શ્રી થિરૂવલ્લવરના એક વાકયને અનુલક્ષીને કહ્યું હતું કે જો કોઈ બિમારી હોય તો તેનું નિદાન કરો, તેના મૂળ સુધી જાવ , બિમારીનું કારણ શું છે તેની તપાસ કરો અને પછી તેનો નિશ્ચિત ઈલાજ કરો અને જણાવ્યું કે યોગ આ જ રસ્તો બતાવે છે. વર્ષ 2021 ની વિશ્વ યોગ દિવસની થીમ “Yoga for Wellness” (સુખાકારી માટે યોગ) છે. સાતમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિને‘ યોગ, એક ભારતીય હેરિટેજ અથવા‘ યોગ, એક ભારતીય ધરોહર” થીમ સાથે સમગ્ર ભારતમાં 75 હેરિટેજ સ્થળોએ યોગ કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યા હતા.  ‘યોગ, એક ભારતીય હેરિટેજ' અભિયાનએ ભારતના‘ આઝાદી કા અમૃત મહોત્સવ' અભિયાનનો એક ભાગ જ છે  આઝાદીના 75 વર્ષોની ઉજવણી કરવા માટે સમગ્ર દેશના 75 સાંસ્કૃતિક હેરિટેજ સ્થળોએ મંત્રાલયની તમામ સંસ્થાઓની સક્રિય ભાગીદારી સાથે આ કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. આ 75 સાંસ્કૃતિક હેરિટેજમાં આગ્રાનો કિલ્લો (ઉત્તર પ્રદેશ). શાંતિ સ્તૂપ (લદ્દાખ), ઈલોરાની ગુફા (મહારાષ્ટ્ર), લોચન મંદિર (છત્તીસગઢ), બોડિલા (અરૂણાચલ પ્રદેશ), નાલંદા (બિહાર), સાબરમતિ આશ્રમ (ગુજરાત), અખનુર કિલ્લો (જમ્મુ) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પાટણ ખાતે આવેલી રાણકી વાવા ખાતે પુરાતત્વ વિભાગ દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ ઉપરાંત અડાલજની વાવ ખાતે પણ યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.
2. તાજેતરમાં રાષ્ટ્રપતિ રામનાથ કોવિંદ લખનૌમાં ડો. ભીમરાવ આંબેડકર કલ્ચરલ સેન્ટરનો શિલાન્યાસ કરશે . આ કેન્દ્ર રાજ્યના સંસ્કૃતિ મંત્રાલય દ્વારા વિકસિત કરવામાં આવી રહ્યું છે.

1. તાજેતરમાં મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ બાંધકામ શ્રમિકોની ઓનલાઈન નોંધણી માટેના “ઈ – નિર્માણ પોર્ટલ અને મોબાઈલ એપ'નું લોચિંગ કર્યું હતું. આ સાથે જ શ્રમિકોની ઓનલાઈન નોંધણીની પહેલ કરનારું ગુજરાત પ્રથમ રાજ્ય બન્યું . આ સાથે 10 લાખ આવા શ્રમિકોને યુ.વીન સ્માર્ટ કાર્ડમાં આવરી લઈ આધાર લિન્ડેડ સ્માર્ટ કાર્ડથી શ્રમિક કલ્યાણ યોજનાઓના લાભ અપાશે. મુખ્યમંત્રીશ્રીએ જણાવ્યું હતું કે બાંધકામ ક્ષેત્ર અને અસંગઠિત ક્ષેત્રોના શ્રમિકોને ‘ લાલ ચોપડી' માંથી મુકિત અપાવી કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારની તમામ યોજનાઓનો લાભ એક જ સ્માર્ટકાર્ડથી આપવામાં આવશે. શ્રમ અને રોજગાર મંત્રી શ્રી દિલિપ ઠાકરના જણાવ્યા અનુસાર રાજ્યમાં કુલ શ્રમયોગીઓ પૈકી અસંગઠિત શ્રમયોગીની સંખ્યા અંદાજિત 82 ટકા છે. આથી, તમામ અસંગઠિત શ્રમયોગીઓની નોંધણી ઝડપથી થાય તે માટે ઈ - નિર્માણ પોર્ટલ તેમજ મોબાઈલ એપ લોચિંગ કરવામાં આવ્યું છે. જેથી તેમને યોજનાનો લાભ આપી શકાય. અસંગઠિત શ્રમયોગીઓ પૈકી બાંધકામ શ્રમિકો માટે ‘ ગુજરાત, મકાન અને બાંધકામ શ્રમયોગી કલ્યાણ બોર્ડ દ્વારા વિવિધ કલ્યાણકારી યોજનામાં અપાતી સહાય અંગે પ્રસુતિ સહાય યોજના અંતર્ગત બાંધકામ શ્રમિકની પત્નીને અગાઉ રૂ .5,000 સહાય તેમજ રૂ .2000 ની રકમ આપવામાં આવતી હતી જેમાં હવે આ સહાયમાં રૂ. 20,000 વધારાની મંજૂરીથી હવે કુલ રૂ. 27,500 આપવામાં આવશે.
2. તાજેતરમાં ગોવા એ ભારતનું પ્રથમ “હડકવા મુકત રાજ્ય બન્યું છે. મુખ્ય પ્રધાન પ્રમોદ સાવંતના જણાવ્યા મુજબ છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં રાજ્યમાં હડકવાનો એક પણ કેસ નોંધાયો નથી.
3. તાજતેરમાં મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ રાજ્યમાં આવેલ હોટલ, રીસોટર્સ, રેસ્ટોરન્ટ્સ અને વોટરપાર્કને પ્રોપર્ટી ટેકસમાંથી મુકિત આપવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત હોટલ, રીસોર્સ, રેસ્ટોરન્ટસ અને વોટરપાર્કને વીજબીલમાં ફિકસચાર્જમાંથી મુકિત આપવામાં આવી અને ખરેખર વીજ વપરાશ થયો હોય તેના પર જ વીજ બીલ ચાર્જ વસૂલ કરવામાં આવશે .
4. વર્લ્ડ બુક ઓફ રેકોર્ડ્સ, લંડન દ્વારા ગુજરાત, દાદરા નગર હવેલી, દમણ અને દીવ Ncc નિર્દેશાલયને “ પ્રતિબદ્ધતાનું પ્રમાણપત્ર " આપવામાં આવ્યું.

1. ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી વિજય રૂપાણીએ “કૃષિ વિવિધીકરણ યોજના 2021'ની શરૂઆત કરી, જેનાથી વનબંધુ આદિજાતિ વિસ્તારોના ખેડૂતોને લાભ થશે. આ યોજનાનો ઉદ્દેશ આદિવાસી વિસ્તારોમાં કૃષિને ટકાઉ અને નફાકારક બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે, આ યોજના રાજ્યના 14 આદિજાતિ જિલ્લાઓના 26 લાખ ખેડૂતોને યોજનાનો લાભ મળશે. આ યોજના અંતર્ગત આદિવાસી ખેડૂતોને ખાતર બિયારણ સહાય રૂપે રૂ. 31 કરોડની સહાય આપવામાં આવશે. આ ખેડૂતોને આશરે 45 કિલો યુરિયા, 50 કિલો એનપીકે અને 50 કિલો એમોનિયમ સલ્ફટ આપવામાં આવશે. આ યોજના અંતર્ગત મકાઈ, બાજરા, ટામેટા, કારેલા, દૂધી વગેરે પાકનાં બિયારણ ઉપલબ્ધ કરાવાશે. રાજ્ય સરકારે આદિવાસી જિલ્લાઓના પર્વતીય વિસ્તારોમાં અનેક લિફટ સિંચાઈ યોજનાઓ દ્વારા સિંચાઈનું પાણી પૂરું પાડવાની કામગીરી પણ હાથ ધરી છે. આ યોજનાઓથી આદિવાસી ખેડૂતો જાતે ખેતી કરી શકશે.
2. તાજતેરમાં મુખ્યમંત્રી વિજય રૂપાણીએ આગામી 4 વર્ષ માટે “ગુજરાત ઈલેક્ટ્રીક વહીકલ પોલિસી - 2021'ની જાહેરાત કરી છે. જેનું લક્ષ્ય રાજ્યમાં બે લાખ ઈલેક્ટ્રીક વાહનો દોડતા કરવાનું છે. રાજ્ય સરકાર ઈલેક્ટ્રીક વાહનોની ખરીદી માટે વાહનના કિલોવોટ દિઠ 10 હજાર રૂપિયાની સબસિડી આપશે, જેના પરિણામે ચાર વર્ષમાં રાજ્ય સરકાર 870 કરોડ રૂપિયાનો બોજ વહન કરશે. ઈલકેટ્રીક ટુ વ્હીલર ખરીદનાર વ્યકિતને 20 હજાર રૂપિયા સુધીની સબસિડીનું પ્રોત્સાહન મળશે તે જ રીતે થ્રી વ્હીલર માટે 50 હજાર સુધી અને ફોર વ્હીલર માટે 1 લાખ 50 હજાર રૂપિયાનું પ્રોત્સાહન અપાશે. આ સબસિડીનો લાભ 1.50 લાખ સુધીની કિંમતના ટુ વ્હીલર, 5 લાખ સુધીની કિંમતના થ્રી વ્હીલર અને 15 લાખ સુધીની કિંમતના થ્રી વ્હીલર અને 15 લાખ સુધીની કિંમતના ફોર વ્હીલરને મળવાપાત્ર થશે. ઈ – વાહનોની બેટરીના ચાર્ટંગ માટે રાજ્યમાં હાલના 278 ઉપરાંત નવા 250 ચાર્ટંગ સ્ટેશન સાથે કુલ 528 ચાલ્ડંગ સ્ટેશનનું ઈન્ફાસ્ટ્રકચર ઉભું કરાશે તથા હયાત પેટ્રોલ પંપને પણ ચાલ્ડંગ સ્ટેશન માટે મંજૂરી અપાશે.

1. તાજતેરમાં ગુજરાત સરકાર દ્વારા ગુજરાત રાજ્યની સાત ખાનગી યુનિવર્સિટીઓને “સેન્ટર ઓફ એકસેલન્સ' (શ્રેષ્ઠતા કેન્દ્ર) (coE) નો દરજ્જો આપવામાં આવશે. COEમાં પસંદગી પામેલ 7 યુનિવર્સિટીઓમાં CEPT યુનિવર્સિટી, નિરમા યુનિવર્સિટી, પંડિત દિનદયાળ યુનિવર્સિટી, ધીરૂભાઈ અંબાણી ઈન્સ્ટિટયૂટ ઓફ ઈન્ફર્મેશન એન્ડ કમ્યુનિકેશન ટેકનોલો, અમદાવાદ યુનિવર્સિટી, મારવાડી યુનિવર્સિટી અને ચરોતર યુનિવર્સિટીનો સમાવેશ થાય છે. સેન્ટર ઓફ એકસેલન્સ પસંદગી પામેલ યુનિવર્સિટીઓને ગુણવત્તાયુકત શિક્ષણ લાવવામાં અને તેમને આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતી આપવામાં મદદ કરશે.
2. મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ નિમિત્તે ગુજરાતની આગવી પહેલ રૂપ “સ્ટેટ એકશન પ્લાન ઓન કલાયમેન્ટ ચેન્જ' લોન્ચ કરીને ગુજરાતને આ ક્ષેત્રે અગ્રીમ રાજ્યનું ગૌરવ અપાવ્યું છે. મુખ્યમંત્રી એ રાજ્યના કલાયમેટ ચેન્જ વિભાગ દ્વારા IIM અમદાવાદ અને IIT ગાંધીનગરના તજજ્ઞોના સહયોગથી તૈયાર કરવામાં આવેલા સ્ટેટ એકશન પ્લાન ઓન કલાયમેટ ચેન્જ અને કોવિડ –19ની રાજ્યના વિવિધ ક્ષેત્રો પર પડેલી અસરો અંગેના અહેવાલનું વિમોચન ગાંધીનગરમાં સંપન્ન કર્યું હતું .
3. ડાયમંડ કંપનીએ બોત્સવાનાની જવાંગ ખાણ ખાતે વિશ્વનો ત્રીજો સૌથી મોટો હીરો શોધી કાઢયો છે. બોત્સવાના આફ્રિકાનો એક દેશ જેને હીરાનું સૌથી મોટું ઉત્પાદક હોવાનું કહેવાય છે. છે તાજેતરમાં નાટોની 31 મી ઔપચારિક બેઠક 14 જૂન, 2021 ના રોજ બેલ્જિયમના બ્રુસલેસ ખાતે યોજાય હતી.
4. નાટો 2030 ના એજન્ડા અનુસાર નાટોને અનુકૂળ બનાવવાના નક્કર પગલાં પર સહમત થયા હતા. આ ઉપરાંત આબોહવા પરિવર્તન, સામૂહિક સંરક્ષણ, ઉભરતી તકનીકીઓ વગેરે મુદ્દાઓ પર ચર્ચા કરવામાં આવી હતી.
5. તાજેતરમાં ભારતીય નૌકાદળ અને યુરોપિયન યુનિયન નેવલ ફોર્સ (EUNAWFOR) એડેનની અખાતમાં તેની પ્રથમ કવાયત હાથ ધરી. આ બે દિવસીય કવાયત 19 જૂન, 2021 ના રોજ યોજાઈ હતી. જેનું નામ IN-LUNAVFOR સંયુકત નૌકા કવાયત હતું.

**સંકલન અંકિત ચૌધરી "શિવ"**

# કૃતિ મોકલવાના નિયમ

એક અવાજ
નિર્મોહી

1. લેખકો વધુમાં વધુ બે પાનાંની મર્યાદામાં જ પોતાનો લેખ મોકલે, કવિઓ એકસાથે વધુમાં વધુ બે રચના મોકલી શકાશે . આમાંથી "નિર્મોહી - એક અવાજ" ટીમ દ્વારા પસંદગી પામેલી કૃતિ પ્રકાશિત થશે.
2. પૂર્વ સ્વીકારાયેલરચનાઓને લીધે પ્રકાશન માટે બે થી ત્રણ માસ જેટલો સમય લાગી શકે છે.
3. "નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશન માટે મોકલવામાં આવેલ રચના પૂર્વે કોઈપણ માધ્યમથી પ્રકાશિત થયેલ ન હોવી જોઈએ.
4. આપની કૃતિ મોકલતા પહેલાં "સાર્થ જોડણી કોશ" પ્રમાણે જોડણીની ચકાસણી કરી અને પછી જ મોકલવી, વધારે ભૂલોવાળી કૃતિ સ્વીકારવામાં આવશે નહિ.
5. આપની કૃતિ ગુજરાતી ભાષામાં "શ્રુતિ ફોન્ટ’માં ૧૨ ની સાઈઝમાં ટાઇપ કરીને જરૂરી વિગતો સાથે http://surl.li/zgls લિંકમાં ભરી મોકલવાની રહેશે!
6. લિંકમાં દરેક વિગતો ગુજરાતીમાં જ ભરવી, અધૂરી માહિતી સાથે ભરવામાં આવેલ એન્ટ્રી સ્વીકારવામાં આવશે નહી .
7. જે તે અંક માટે પસંદ કરવામાં આવેલ રચનાઓની યાદી દર મહીનાની ૧૦ તારીખે નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન ફેસબુક પેજ ઉપર મુકવામાં આવશે .
8. રચના મોકલ્યા બાદ અન્ય તમામ માહિતી ઈ મૈઈલ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી રહેશે,
9. "નિર્મોહી - એક અવાજ" સામયિકમાં પ્રકાશિત થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે. નિર્મોહી સામયિકના તંત્રી, સહ તંત્રી કે સંપાદક એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહીં,
10. નિર્મોહી - એક અવાજ સામયિક માસિક દર માસની ૧૫ તારીખે ડીઝીટલ માધ્યમથી પ્રકાશિત થાય છે.
11. કૃતિ નીચે પ્રમાણે મોકલવી.

    1. ધારાવાહિક
    2. કાવ્ય અને આસ્વાદ
    3. હેલ્થ લેખ
    4. સાહસ કથા
    5. વ્યક્તિ વિશેષ
    6. Motivational article
    7. વર્તમાન પ્રવાહ
    8. બાળગીત, બાળવાર્તા
    9. વાનગી, દાદીમાનું વૈદું

nirmohimagazine@gmail.com @nirmohimagazine નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન

## એક અવાજ

# નિર્મોહી

### નિર્મોહી અંક - 02 - 15/09/2021

nirmohimagazine

9624244390

**તમારા મંતવ્યો જણાવવા ક્લિક કરો**

https://wa.link/t0lqnj

**જાહેરાત માટે સંપર્ક કરો**

https://wa.link/t0lqnj

**ટેલીગ્રામ ચેનલમાં જોડાઓ**

https://t.me/nirmohimagazine

nirmohimagazine@gmail.com @nirmohimagazine નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન